Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№8 (614) 2020

4 607135 171007 9

20008

16+

Бодрящий напиток из цветков первоцвета стр. 2

Дверь в бессмертие

Медицина будущего стр. 2

Эхо войны. При чём тут наши внуки? стр. 3

www.aybolit.ru

КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Меня зовут Василий, в феврале мне исполнился 101 год. Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: гипертония, боли в суставах, диабет... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но… становилось лучше только ненадолго.

Однажды друг пришёл ко мне в приподнятом настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на приём и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за неё.

При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши болезни – следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниёт, тем самым отравляя организм. На вопрос как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно просто, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.

Прошло три дня после встречи с академиком, и я поинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, изжога не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь болезни пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души. Не упустите свой шанс!

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

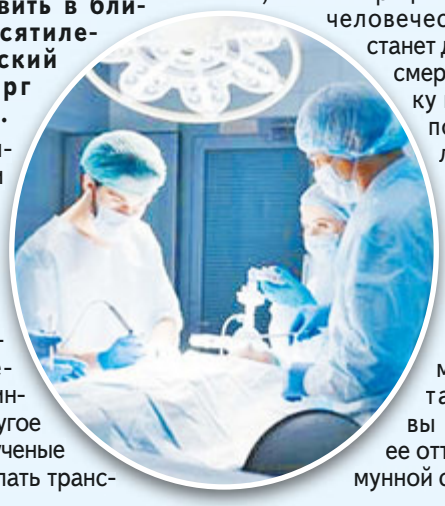
Тел.: +7 (499) 350-44-74

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Пересадка головы — дверь в бессмертие

Такую операцию собирается осуществить в ближайшее десятилетие британский нейрохирург Брюс Мэтью.



Для успешной операции потребуется пересадить не только голову, но и спинной мозг. Хирургам придется поместить весь спинной мозг в другое тело. Многие ученые пытались сделать трансплантацию человеческой головы методом перерезания спинного мозга. Брюс Мэтью называет это «совершенно нелепым, невозможным и неосуществимым». Однако нынешние технологии позволяют дерзнуть, уверен врач, на счету которого более 10 тысяч операций. Возможно, такая операция по пересадке человеческого мозга станет дверью в бессмертие, поскольку клетки мозга пожилого человека в молодом теле омолодятся. Кроме того, пересадка мозга решит и главную проблему трансплантации головы — не будет ее отторжения иммунной системой.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНЕ ПРИЯТНО, ПРОСТО СКАЖИ, ЧТО ТЫ НЕ ПРАВ.

Полезно знать

● **Простудились?** Растворите в 0,5 л воды 1 ст. ложку крупной соли и 50 г 10%-ного нашатырного спирта. Отдельно в 0,5 л воды растворите 10 г камфорного спирта. Затем растворы слейте вместе, взбалтывая, чтобы разошлись хлопья. Раствором натирайте спину и грудь, минуя область сердца.

● **У вас бронхит?** Залейте в эмалированной посуде 1 л кипятка 1 ст. ложку листьев подорожника. Доведите до кипения и томите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте сутки, укутав в одеяло, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды до полного выздоровления.

● **Чтобы сбить высокую температуру,** 10-12 шт. растолченных горошин черного перца кипятите в стакане воды, пока объем жидкости не уменьшится до четверти. Отвар охладите, процедите, разделите на две части. Пейте утром и перед сном в течение 3-4 дней.

Новости

Нашли замену сливочному маслу

На Западе изобрели безопасную замену сливочному маслу. Новый продукт почти полностью (на 80%) состоит из воды и на 20% — из жира (обычное масло на 80% состоит из молочного жира). В столовой ложке заменителя масла всего 25 калорий. Говорят, по вкусу оно не отличается от сливочного. В его составе кроме воды присутствуют крошечные капли растительного масла.

Не лает и корм не ест...

В Японии не разводят овец. Японцы даже не знают, как выглядят эти животные. Вот и нашлись мошенники из России. Они завезли и продали как пуделей редкой породы совсем маленьких ягнят. Обман раскрылся, когда выяснилось, что «щенки» не гавкают и отказываются от собачьего корма. Когда же «породистых пуделей» любители домашних животных повели в салон красоты делать маникюр, выяснилось, что у них вместо когтей копыта.

Горячий чай лучше не пить

Ученые проверили состояние здоровья более 50 тысяч человек — любителей этого напитка. И выяснили, что кипяток обжигает слизистую пищевода, изнутри повреждая эпителий. Это приводит к раку пищевода. Так что давайте чаю немного остыть и только потом приступайте к чаепитию.

От зубной боли

■ НАЛЕЙТЕ В ПОЛУСОГНУТУЮ ЛАДОНЬ ВОДКУ И НЮХАЙТЕ ЕЕ ТОЙ НОЗДРЕЙ, СО СТОРОНЫ КОТОРОЙ БОЛИТ ЗУБ.

■ БЕСПОКОИТ ЗУБ МУДРОСТИ? ДОВЕРИТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО ОПЫТНОМУ ВРАЧУ. ВОСЬМЕРКИ ЛУЧШЕ НЕ УДАЛЯТЬ.

Не навреди — *Прочти и передай другому*

Очки надо?

У многих людей возникает соблазн купить готовые очки для зрения. Как правило, их производит Китай. Такие очки продают в переходах или в мини-оптиках в супермаркетах. Чем это может грозить?

ОЧКИ — ИЗДЕЛИЕ МЕДИЦИНСКОЕ

О тех, что подходят всем, нельзя сказать, что они «точны, как в аптеке». Это «массовка» со всеми вытекающими последствиями. Все параметры в китайских очках плавающие. Думаете, что покупаете плюс 3,0, а там может быть больше или меньше — как повезет. Или не повезет... Продавщица в киоске объясняет покупателям: «Это очки универсальные, с плавающими центрами 62-66». Если же проверить очки на диоптриметре в настоящей оптике, окажется, что центры «доплывают» до 70-72 мм.

САЛОН ОПТИКИ — НЕ МАГАЗИН ОДЕЖДЫ

И очки с усредненными данными — это не майка любого размера, которую можно подвязать пояском. В готовых очках, кстати, не только в китайских, не учитывается, что у человека один глаз может находиться ближе, другой — дальше от центра переносицы. Один выше, другой ниже. Симметричных лиц в природе практически не встречается. В результате неправильной центровки линз зрительная ось глаза не совпадает с оптической осью линзы, и тогда взглядом человек попадает в зону искажений. Они тем больше, чем выше оптическая сила очков и чем дальше от центра линзы. Люди в неправильно подобранных очках вынуждены поднимать или наклонять голову, чтобы найти взглядом оптический центр линзы. В глазах возникает напряжение, которое может перерасти в скрытое косоглазие. Зрение можно спасти, только отказавшись от постоянного ношения таких очков.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ОЧКИ

Задача очков — передвинуть фокус изображения на сетчатку, однако готовые очки не корректируют астигматизм. Изображение «поддваивает». Вместо точки астигматический глаз строит два фокуса, две линии. Дома, деревья, габариты машины вместо четких контуров имеют тени и размытые очертания. Внутренняя мышца глаза, отвечающая за четкое зрение, перенапрягается. Это может стать причиной нарушения метаболизма в волокнах мышцы и способствовать отслоению сетчатки и развитию других глазных болезней.

Кстати, в готовых очках линзы, как правило, сделаны из самого простого, достаточно хрупкого оптического пластика с дешевым покрытием, а то и вовсе без него. В результате очки пропускают вредный для глаз ультрафиолет, а на поверхности линзы образуются дополнительные блики и царапины.

З. В. Лаптина,
офтальмолог,
врач высшей категории

Болят суставы?

10 ПЛОДОНОЖЕК ВИШНИ ЗАЛЕЙТЕ ОДНИМ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 30 МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ. ПРОЦЕДИТЕ, ДОВЕДИТЕ ОБЪЕМ ДО ИСХОДНОГО И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Готовлю бодрящий напиток из цветков первоцвета

У меня на даче хорошо прижился первоцвет и каждую весну радует яркими желтыми цветами и медовым ароматом. Листья и цветки этого растения — настоящий кладезь витаминов, особенно витамина С. Поэтому, пока не появились другие травы, добавляю их в салаты, сушеным порошком из травы первоцвета посыпаю все блюда, а иногда и просто ем по 1 чайн. ложке, запивая теплой водой. Листья и цветки облегчают кашель. А когда чувствую усталость, готовлю бодрящий напиток: заливаю 1 чайн. ложку измельченной травы 1 стаканом кипятка. Настаиваю 30 минут, процеживаю. Пью по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером. На ночь пить не надо — напиток бодрит.

И. Новикова,
Ярославская обл.

Эхо войны. При чём тут наши внуки?!

Недавно швейцарские ученые доказали, что психологическая травма может передаваться по наследству. То, что всегда знали психологи, получило сегодня научное объяснение.

Такой случай

Для него самый тяжелый день в году — 8 марта. Не потому, что Сергей не любил женщин. В этот день он получил ранение в голову на второй чеченской войне. И каждый раз 8 марта тяжелые воспоминания накрывали его. Сергей уезжал на дачу и там пил в одиночестве. Жена Оксана знала об этом и смирилась с тем, что в женский день ей придется всегда оставаться одной.

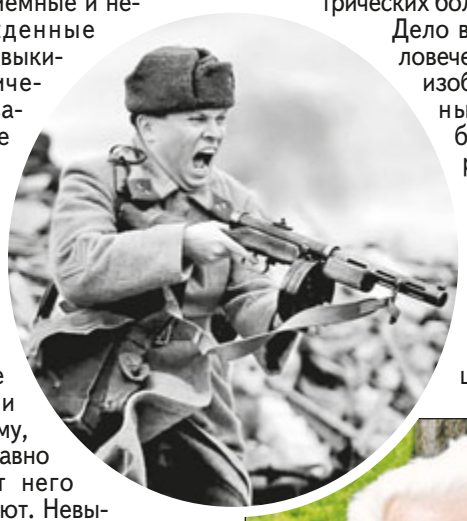
А в остальные 364 дня в году это была нормальная, хорошая семья: с поездками к морю, прогулками в парке по выходным и сюрпризами на дни рождения. Однажды на прием к психологу Оксане пришлось вести семилетнего сына. Мальчик рос тревожным, плаксивым, ни с кем не дружил. По ночам его мучили кошмары. Он страдал энурезом, боялся оставаться один. Иногда становился агрессивным: рвал книжки, бил посуду. А потом заявил, что не хочет жить... Налицо были все признаки посттравматического расстройства. Сын Сергея не знал, что отец участвовал в военных действиях. Как не знал и причину его исчезновения каждое 8 марта...

Страдают дети, внуки, правнуки...

Ученые доказали, что психологическая травма передается следующим поколениям на генетическом уровне. Причем исключительно по мужской линии. Дети в три раза чаще страдают от посттравматических синдромов, чем их родители, которые реально мучились и боролись. Замечено, что депрессию, апатию и наплевательское отношение к собственной жизни наследовали не только дети травмированных, но и их внуки и даже правнуки.

Семейная тайна — тоже травма

Неприятные, болезненные темы люди стараются устранять из памяти. Так возникает семейная тайна. Обычно это истории, связанные с рождением, болезнями. Это приемные и незаконнорожденные дети, аборты, выкидыши, психические заболевания, тюремное заключение.



Тайна может лихорадить не одно поколение семьи. Даже если родители уверены, что никогда не говорили при детях на эту тему, ребенок все равно чувствует: от него что-то скрывают. Невысказанность, обостренная молчанием, способна лишать уверенности, приводить к психическим заболеваниям.

Психологи заметили, к примеру, что в семьях, скрывающих родственников-психопатов, убийц, насильников, всегда существует повышенный уровень тревоги. Их члены часто страдают паническими атаками. А проституция, внебрачные дети, измены нередко приводят к кожным заболеваниям.

Почему мы так много говорим о войне?

Все, что пережили наши отцы и деды — революции, раскулачивание, войны, репрессии, голод, тюрьмы и концлагеря, — находится в каждом из нас и часто определяет и характер, и судьбу. Причем мы не знаем, почему нам так плохо. Просто носим на себе невидимые шрамы, хотя не получали ран.

Как же тогда людям удалось выжить после войны? Заново отстроить страну? Создавать семьи, рожать детей и даже быть счастливыми? Почему нация оказалась несломленной, а мы все поголовно не стали пациентами психиатрических больниц?

Дело в том, что человечество издавна изобрело различные способы борьбы с горем. Это и исповедь, и проговаривание того, что потрясло, с друзьями и близкими, и традиция поминать усопших. Все это направлено на то, чтобы прошлое, каким бы оно ни было тяжелым, стало воспоминанием. В этом случае потомкам передается умение справляться с тяжелейшим стрессом.

Иностранцы часто удивляются: «Почему вы, русские, так много говорите о войне, ведь прошло уже более 70 лет? Почему празднуете победу?» Это не что иное, как проработка психической травмы.

Осознать, что произошло, окунуться снова в этот ужас, отреагировать и понять, что мы способны это пережить и не сломаться — вот что заставляет молодых людей выходить 9 Мая с портретами погибших.

Мирная жизнь также полна опасностей

Посттравматическое стрессовое расстройство может возникнуть у человека не только на войне. Мирная жизнь также полна опасностей. Люди рискуют стать жертвой нападения, теракта, аварии. Некоторые люди, пережившие стрессовое расстройство, стараются не рассказывать о нем. Особенно это касается мужчин. Они берегут своих близких, боясь принести им боль. А лучше поговорить.

Когда вы рассказываете о том, что с вами произошло, вы смотрите на это как бы со стороны, обдумываете и получаете поддержку от того, кто вас слушает. Постепенно событие уходит в воспоминания. В этом случае ребенок точно не будет испытывать последствий вашего травматического опыта.

И. Н. Грушевская, психолог

Намотай на ус

■ ЗАМЕЧЕНО, ЧТО В СЕМЬЯХ, СКРЫВАЮЩИХ РОДСТВЕННИКОВ-ПСИХОПАТОВ, УБИЙЦ, НАСИЛЬНИКОВ, ВСЕГДА СУЩЕСТВУЕТ ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ.

■ НЕВОЗМОЖНО ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ, НИ РАЗУ НЕ СТОЛКНУВШИСЬ С ТЯЖЕЛЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ. НО НАДО СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ РАЗРУШИЛИ НИ ВАС, НИ ВАШИХ ДЕТЕЙ.

Стихи наших читателей

Метель мела...

Качался снег в еловых лапах,
Над полем плыл морозный дым,
И кто-то в отдаленьи плакал
Над этим снегом голубым...
Молилась женщина в приделе
За всех, кто бедами томим.
А свечи в сумраке горели
Каким-то светом неземным.
Потом колокола звонили
По тем, кто не придет назад.
Над обессилевшей Россией
Горел малиновый закат.
А ночью снег кружил устало,
Метель мела над всем земным
И заметала, заметала
И этот свет, и этот дым...

Е. С. Вирич, Полярный, Мурманская обл.

Ушла... Не заплатила...

Примчалась скорая карета
И увезла в большую ночь.
Сирена выла... Блики света...
И все старались мне помочь.
...Ушла. Врачу не заплатила
За жизнь, которую продлил.
Мне точно не до денег было,
А их никто и не просил...

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Грустно? Рисуйте! Злитесь? Рвите бумагу!

Попробуйте на себе эту своеобразную психотерапию.

■ В состоянии гнева изображайте линии. Возмущаетесь? Рвите бумагу.

■ Чувствуете, что застряли в творчестве или по жизни на одном месте, — рисуйте спирали.

■ Грустите? Рисуйте радугу.

■ Напряжены? Чтобы расслабиться, рисуйте любые узоры.

■ Скучно или устали? Рисуйте цветы, а чтобы восстановить силы — пейзажи.

■ Хотите вспомнить что-то важное? Изображайте лабиринты.

■ Болит что-то? Занимайтесь лепкой.

■ Надо разобраться в своих чувствах? Попробуйте сделать автопортрет.

■ Важно сконцентрироваться на своих мыслях? Рисуйте точками.

■ Надо найти выход из ситуации? Изображайте волны и круги.

■ Испытываете страх? Делайте аппликации из тканей или вяжите шарфик.

Не упусти время

Когда пора к флебологу

Варикозное расширение вен грозит каждой третьей женщине после 35 лет. Как понять, что вы можете оказаться среди них?

СЕРДЦЕ ГОНИТ КРОВЬ ПО КРУГУ

В норме наше кровообращение двигается по кругу: сердце гонит кровь по артериям, затем она по венам возвращается обратно. Тут ей приходится подниматься по ногам вверх, преодолевая силу земного притяжения: этому помогает и работа мышц ног, и артериальное давление, и специальные клапаны в венах. Если они работают неэффективно и кровоток нарушается, кровь плохо уходит обратно вверх из ножных вен. Итог — давление в венах растет, их стенки растягиваются и при этом истончаются, могут образовываться «узелки». Все это не просто некрасиво выглядит, но и очень вредно для здоровья. Главная опасность варикозного расширения вен — риск образования тромбов и развития уже более серьезного заболевания — тромбофлебита.

ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ ВАРИКОЗА

* Регулярное ощущение тяжести или гудения в ногах (к концу дня или даже если вы просто присели отдохнуть после непродолжительной ходьбы).

* Часто появляются необычные ощущения в ногах, например онемение, покалывание, легкое жжение, внезапное ощущение тепла в области икр, задней поверхности ноги от колена вниз.

* К вечеру появляются отеки на ногах: они могут быть как хорошо заметными, так и просто в виде, на первый взгляд, безобидных следов от носков. Это говорит о том, что процесс обмена жидкости между тканями и кровеносными сосудами в ногах нарушен и пора обратить внимание на работу сосудов.

* Изменился цвет кожи, появились коричневые пигментные пятна, фиолетовые звездочки, видна сетка кровеносных сосудов или голубые очертания крупных вен. Последнее говорит о том, что размер вен выше нормы!

* Бывают судороги в мышцах — не только в икроножных, но и в области голени или стопы. Они могут появляться не только во сне (что говорит о нехватке в организме кальция и магния), но и днем, во время ходьбы или отдыха.

ВЫ В ЗОНЕ РИСКА, ЕСЛИ:

* весь день проводите на ногах. Когда проблемы с венами уже начались, они будут только усугубляться;

* у вас сидячая работа. Мышцы ног не выполняют свою полезную функцию и не помогают правильному кровообращению;

* нарушен гормональный фон, вы наблюдаетесь у эндокринолога или если вы сами, без консультации с врачом и анализов, назначили себе противозачаточные таблетки;

* у вас есть лишний вес и вы сутулитесь.

ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ БОЛИТ СПИНА, ОТ УМСТВЕННОЙ — ЗАДНИЦА.

На приёме у хирурга

Год назад удалили вену от паха до стопы...

Ношу компрессионные чулки, принимаю венотоники. Как долго их можно пить? И еще вопрос: заметил, что в последнее время стали болеть колени, мне трудно ходить, вставать. Это связано с операцией?

С. Я. Татаркин, Казань

Чтобы не навредить слизистой желудка, стандартный курс лечения — не больше полутора-двух месяцев. Хотя исследования показывают, что в некоторых случаях можно принимать до шести месяцев.

По поводу второго вопроса: думаю, ушла проблема с венами, поэтому ярче проявилась боль в суставах. Вам нужно проконсультироваться у ортопеда-травматолога, сделать рентген коленных суставов. Специального курса реабилитации после операции нет. Полезно много плавать, гулять. Летом поменьше бывайте на солнце. Тепловые процедуры, например грязелечение, и массаж лучше исключить. Если делать массаж ног там, где была операция на венах, это улучшит кровообращение, но при этом искусственно возникнет воспалительная реакция. А когда к застоявшейся в вене крови подключится воспаление, может возникнуть тромбофлебит — появление тромба в вене с воспаленными стенками. Вот чем может закончиться «оздоровление» с помощью массажа.

А. Н. Борисов, сосудистый хирург

Начал пить аспирин — пошла носом кровь...

Мне 56 лет. Врач назначил мне «сердечный» аспирин, но спустя месяц после того, как я начал его пить, пошла носом кровь. Сначала думал, что это случайность, однако через неделю кровотечение повторилось. Это могло быть из-за аспирина?

Алдар Санаев, Калмыкия

Не исключено. Аспирин усиливает кровоточивость слизистых, ухудшает проницаемость капилляров. Поэтому, принимая это лекарство, больному нужно находиться под наблюдением врача. К нам поступают пациенты с желудочным кровотечением, у которых крайне низкие показатели свертываемости крови из-за постоянного приема антикоагулянтов. Мы советуем им сдавать раз в неделю кровь на свертываемость (коагулограмма), чтобы врач мог вовремя скорректировать дозу аспирина или другого подобного лекарства.

Многие пациенты спрашивают: «Неужели кровотечение может быть и в желудке?» Иногда человеку кажется, что именно там оно и возникло. Когда при незначительном, но длительном носовом кровотечении пациент заглатывает кровь, она потом вместе с рвотой извергается из желудка. И создается впечатление желудочного кровотечения. Пострадавшего привозят к нам, а мы при эндоскопическом обследовании не видим на слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки никакого изъязвления. Зато лор-врач, осмотрев слизистую носа, легко находит источник кровотечения.

Е. Н. Шепетько, гастроэнтеролог

Варикоз по наследству

Я знаю, что варикозная болезнь передается по наследству. Меня вены пока не беспокоят. Но хотелось бы поберечься...

В. Ф. Спиридонова, Алтайский край

■ Никогда не сидите долго, положив ногу на ногу. В этом положении сосуды пережимаются, а кровь застаивается — и варикоз не заставит себя долго ждать.

■ В положении сидя растет и внутрибрюшное давление. Это также способствует развитию варикоза.

■ Периодически, примерно каждые 1,5-2 часа, вставайте на ноги и выполняйте простое упражнение — 10-15 раз поднимитесь на носках, отрывая пятки от пола. Это полезное упражнение вызывает сокращение икроножных мышц. Мышцы работают как насос, улучшая венозный отток, ликвидируется застой крови в венах, провоцирующий варикоз.

■ Когда спите или отдыхаете днем, подкладывайте под ноги подушку, чтобы стопы и голени оказались немного выше уровня сердца.

■ Следите за весом. Его излишек доставляет проблемы всему организму и, конечно же, венам.

■ Не допускайте запоров. Хронические запоры повышают давление в малом тазу.

■ Чтобы мышцы ног не уставали, выбирайте удобную обувь.

■ Подвижный образ жизни — лучший способ не дать варикозу прогрессировать. Но избегайте чрезмерных физических нагрузок и не таскайте тяжестей.

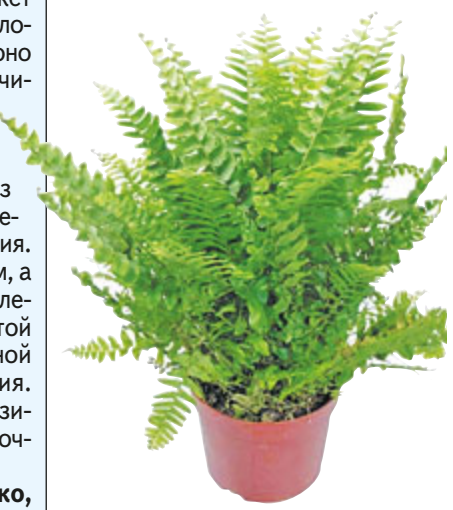
■ Пейте не менее 1,5-2 л жидкости в день. Если в организм поступает мало жидкости, кровь становится вязкой. Это затрудняет ее продвижение по венам и увеличивает нагрузку на них.

■ Упражнение «велосипед» — самое эффективное от варикоза. Оно предотвращает его повторное проявление.

■ Бросайте курить.

■ Лучший отдых для ваших ног — спокойная прогулка на небольшие расстояния. При варикозном расширении вен ходить-гулять лучше, чем сидеть и лежать. Каждый день 30-40 минут надо гулять перед сном.

Т. М. Сотникова, специалист по сосудам, врач II категории

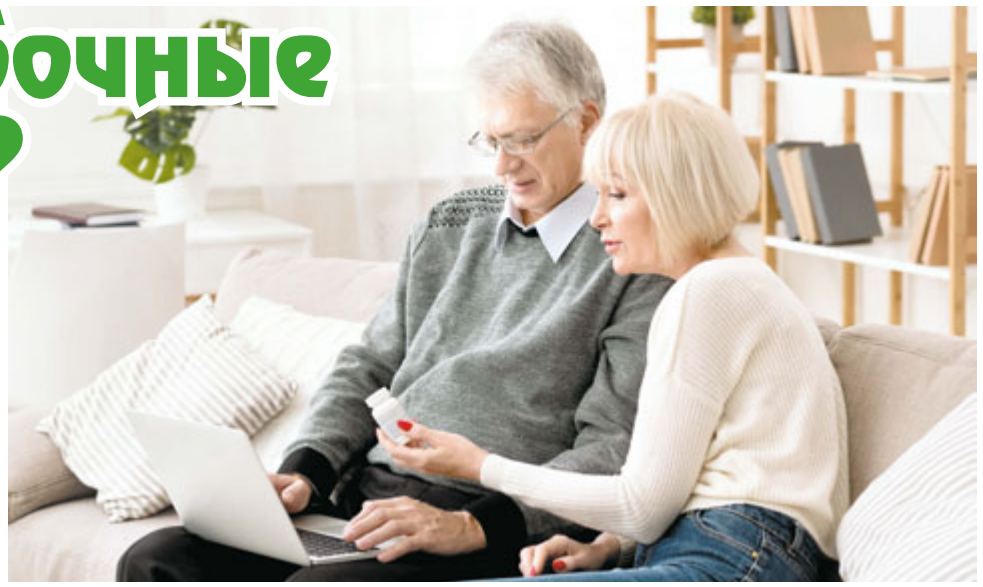


Сам себе доктор

■ ИСТОЛКИТЕ ЛИСТЬЯ ПАПОРОТНИКА В КАШИЦУ. СМЕШАЙТЕ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ (1:1) И ПРИЛОЖИТЕ К ВЕНАМ НА 3 ЧАСА.

■ ОТ ВАРИКОЗА ЗАЛЕЙТЕ 50 Г СВЕЖЕЙ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ 1 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 150 Г ПОСЛЕ ЕДЫ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Как уменьшить побочные действия статинов?



Миллионы людей принимают статины для снижения уровня холестерина. И многие из них сталкиваются с мучительными побочными эффектами: боли и судороги в мышцах; нарастающая с каждым днем слабость — такая, что ноги не держат, и нет сил подняться; повреждение печени; увеличение риска развития диабета — и это далеко не весь список. В августе 2001 года известная фармацевтическая компания была вынуждена отозвать популярный препарат для снижения уровня холестерина, который принимали около 700 000 американцев, после того, как 31 человек умер от тяжелой миопатии — прогрессирующей атрофии мышц[1].

Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима Q_{10} в организме падает на 50-80%![3]

Но назначенный врачом прием статинов отменять нельзя! Их необходимо принимать постоянно, часто — пожизненно. Поэтому встает вопрос: можно ли как-то нейтрализовать их опасные побочные эффекты?

Ученые установили, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q_{10}, который жизненно необходим каждой клетке нашего организма, особенно — сердечно-сосудистой системе и мышцам; к тому же он замедляет процессы старения.

При таком резком снижении уровня коэнзима организм начинает преждевременно стареть, увядать, ослабевать, становиться немощным. В США при назначении статинов все больше специалистов рекомендуют одновременно со статинами принимать коэнзим Q_{10}[2]. Доказано, что ежедневный прием 100 мг коэнзима Q_{10} достоверно уменьшает тяжесть мышечных болей[4] и нейтрализует изменения, связанные с побочными эффектами статинов[5].

Для уменьшения побочных действий статинов принимайте Коэнзим Q_{10} Эвалар!**

Он отличается:

- Максимальной[5] дозировкой коэнзима Q_{10} — 100 мг в каждой капсуле.
- Легко усваиваемой формой — в состав добавлено кокосовое масло для лучшего усвоения.
- Выгодной ценой — в 2 раза выгоднее аналога![6]
- При производстве используется сырье от ведущего производителя Японии.

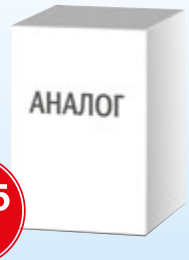
Коэнзим Q_{10} Эвалар способствует уменьшению побочных действий статинов, укреплению сердечной мышцы; сохранению молодости и красоты и замедлению процессов старения.

Беспокоят суставы? Хонда МСМ**

Здоровые суставы – без переплат!

1421 руб.

в 2 раза выгоднее по цене[7]



3245 руб.

В суточной дозировке:

Глюкозамин — 1000 мг	Глюкозамин — 832 мг
Хондроитин — 800 мг	Хондроитин — 736 мг
МСМ — 600 мг	МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг	Гиалуроновая кислота — 20 мг

Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:

Хонда Форте**

до 60% выгоднее по цене[8]

Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг + глюкозамин 500 мг

Хонда Глюкозамин Максимум**

самый доступный по цене глюкозамин[9]

Высокое содержание глюкозамина — 750 мг

Крем Хонда

Крем с хондроитином и глюкозамином

Эвалар – здоровье, доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках!

fitomarket.ru 8-800-551-6120

evalar.ru 8-800-200-5252

apteka.ru 8-800-700-8888 (для заказа)

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Эвалар

Вопросы о здоровье

Кому полезен таурин во время домашней изоляции

Сейчас приходится сидеть дома, на самоизоляции. Хожу только по квартире, чаще обычного заглядываю в холодильник, возможности погулять нет, а новости по телевизору заставляют сердце шалить. Так как у меня диабет и гипертония, я принимаю много таблеток. Боюсь, что такой режим ухудшит состояние моего здоровья. Есть ли какие-либо препараты, для того чтобы остаться в строю?

Елена П. г. Москва

В этом случае на помощь может прийти **таурин** — незаменимая аминокислота, родственная человеческому организму. На ее основе компания «Эвалар» выпускает лекарственный препарат **КардиоАктив Таурин***, который улучшает метаболические процессы в организме, а также применяется в комплексной терапии целого ряда заболеваний:

- **При сахарном диабете 1 и 2 типа** снижает уровень сахара в крови — примерно через 2 недели после начала приема.
- **При сердечно-сосудистых заболеваниях** снижает уровень холестерина в крови, стабилизирует сердечный ритм, улучшает кровообращение и обменные процессы в сердце, умеренно снижает артериальное давление.

КардиоАктив Таурин можно принимать как самостоятельное средство, так и в комплексе с любыми другими лекарствами. Если вы уже принимаете препараты, нормализующие давление или снижающие уровень холестерина и сахара в крови, то совместный прием с КардиоАктив Таурин позволит улучшить ваше состояние и снизить дозы синтетических препаратов[10].

[1]https://info-farm.ru/alphabet_index/c/cerivastatin.html. [2]Nutrition Journal. 2013, №12: с. 142. [3]Атмосфера. Кардиология. 2008, №3. [4]Alternative and Complementary Therapies VOL. 9, № 4. [5]В ассортименте Эвалар. [6]По данным АО «Группа ДСМ» за 1 полугодие 2019 г. [7]По данным ООО «Лиофарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. [8]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналога. Аналог выбран по форме выпуска, действующим компонентам и дозировке. [9]По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин максимум» производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов, содержащих глюкозамин в дозировке 750 мг в качестве активного вещества. [10]После консультации с врачом. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

SOS!

При инсульте ничего не болит, даже голова

При остром нарушении мозгового кровообращения чаще всего возникает слабость в руке, в ноге с одной стороны тела. Может неметь лицо, нарушаться речь. Становится сложно улыбнуться, один уголок рта остается опущенным.

Наберите номер телефона 103 или 112

Часто люди не осознают серьезности происходящего. Кажется, что можно просто полежать. Это очень плохо. При появлении даже одного из перечисленных выше признаков надо немедленно вызывать скорую. Набрать на телефоне 103 или 112 нужно, даже если тревожные симптомы возникли и вскоре исчезли. Скорее всего, они были вызваны транзиторной ишемической атакой — временным нарушением кровоснабжения участка мозга. Его также называют микроинсультом. Это сигнал о том, что нужно срочно обследоваться и принимать меры.

Что можно и чего нельзя до приезда скорой

Нельзя ни есть, ни пить, ни ходить. Лучше лечь и дожидаться прибытия бригады врачей. Постараться сохранять спокойствие. Если человек находится без сознания, его нужно повернуть на бок, чтобы при возможном приступе рвоты он не задохнулся. Запомните: никаких лекарств при подозрении на инсульт давать нельзя. У многих людей в подобной ситуации нарушается глотание. Вода, пусть даже маленький глоток, и тем более таблетки могут попасть в легкие. Из-за этого потом возникает тяжелое осложнение — пневмония. Так что лучше не рисковать.

Когда врачи приедут, им надо быстро и коротко рассказать, когда именно начались нарушения. Есть ли у человека гипертония, аритмия, сахарный диабет, варикоз. Случались ли раньше тромбозы, инсульты, инфаркты. Эта информация поможет специалистам быстрее сориентироваться с тактикой лечения.

НИКАКИХ ЛЕКАРСТВ ПРИНИМАТЬ НЕЛЬЗЯ, ТАК КАК ПРИ ИНСУЛЬТЕ НАРУШЕНО ГЛОТАНИЕ. ДАЖЕ ГЛОТОК ВОДЫ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ЛЕГКИЕ.

Врачам остается выловить тромб

Новая методика — тромбоэкстракция — применяется, когда мозговую артерию закупоривает сгусток крови — тромб или холестериновая бляшка. Врачу остается буквально выловить и извлечь их наружу. Если тромб обнаружен и извлечен до развития инсульта, кровоток в сосуде восстанавливается, нормальное питание головного мозга возобновляется, и инсульта не случается. Нарушенные при инсульте функции — речь, движение, память — также приходят в норму при условии, что больного доставили в больницу без опоздания. В итоге человек не просто выживает и избегает инвалидности, но имеет большие шансы полностью сохранить качество жизни. Конечно, при соблюдении ряда условий. Но в любом случае эта методика — настоящий медицинский прорыв.

Насколько опасна эта процедура

Как врачи извлекают тромб из мозга? Прибывшего на скорой помощи пациента с инсультом сразу отправляют в рентген-операционную. Для извлечения тромба из мозгового сосуда сначала делается прокол артерии в области бедра. Затем по этой артерии катетер доводится до закупоренного сосуда в головном мозге. На конце катетера находится особое приспособление, напоминающее ловушку. Оно захватывает тромб и извлекает его из сосуда. Какое-то время пациент находится в реанимации. За ним наблюдают врачи. На следующий день его переводят в палату. Пациент уже может двигаться, говорить, есть, ходить в туалет. Как правило, никаких проблем с самообслуживанием не возникает. На сегодняшний день эта методика наиболее эффективная и безопасная. Метод тромбоэкстракции сегодня используется в Москве, Санкт-Петербурге, Белгороде, Краснодаре, Казани, Ханты-Мансийске, Владивостоке, Пятигорске.

А еще тромб растворяют лекарствами

Тромболизис тоже дает прекрасные результаты. Суть этого метода: пациенту с ишемическим инсультом устанавливают в вену катетер и вводят препараты. Они разжижают кровь и растворяют тромб, мешающий мозговому кровообращению. Но! Важно это сделать в первые часы от начала инсульта. Если время упущено, растворение тромба уже не спасет мозг. В нем начинаются опасные изменения.

У тромболизиса есть один недостаток: кровь разжижается не только в закупоренном сосуде, но и во всем сосудистом русле. А это чревато кровотечениями. Методика внутрисосудистого извлечения тромба безопаснее. Воздействие на весь организм исключено.

С. Н. Трубин, нейрохирург, врач высшей категории

Намотай на ус

Пользы от статинов меньше, чем вреда

Статины понижают уровень холестерина в крови. Их часто прописывают при атеросклерозе. Считается, что польза от них перевешивает вред от побочных эффектов. Самый распространенный — боль в мышцах. Она возникает у каждого четвертого пациента. Чаще всего это пожилые люди, женщины и те, кто получает физические нагрузки. Сейчас ученые пытаются модифицировать действие этих лекарств, чтобы они не вызывали гибель мышечных клеток.

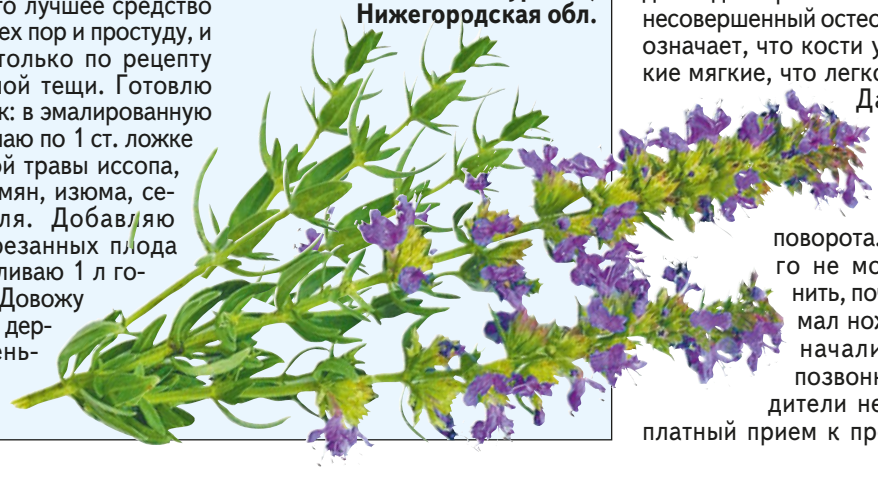
Хорошее средство от склероза сосудов

Зеленые грецкие орехи молочной спелости разрежьте на 4 части и заполните ими наполовину 3-литровую банку. Залейте туда же 800 мл меда и 1 л водки. Плотно закройте и настаивайте в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите, остаток слегка отожмите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день с мятным чаем.

Тёща лечила меня иссопом от кашля

Как-то во время простуды у меня начался кашель, от которого долго не мог избавиться. Теща лечила меня иссопом, приговаривая, что это лучшее средство от кашля. С тех пор и простуду, и грипп лечу только по рецепту моей любимой тещи. Готовлю лекарство так: в эмалированную посуду насыпаю по 1 ст. ложке измельченной травы иссопа, анисовых семян, изюма, семян фенхеля. Добавляю 3 мелко нарезанных плода инжира и заливаю 1 л горячей воды. Довожу до кипения и держу на маленьком огне, пока вода не выпарится наполовину. Оставшуюся массу перетираю через мелкое сито и в еще теплую массу добавляю 4 ст. ложки меда. Готовую смесь перекладываю в стеклянную банку. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сразу не глотаю, а держу во рту, медленно рассасывая. Особенно такая смесь помогает при первых симптомах простуды — болях в горле, заложенном носе.

В. Курилов, Нижегородская обл.



Уроки жизни *Прикинь на себя*

Он — лучший адвокат!

Адвокату Денису Павловичу Кирищенко из Междуреченска 30 лет. За плечами пять лет адвокатской практики. На счету 200 крупных выигранных гражданских дел.

То, что ростом юрист 105 см, весит меньше 20 килограммов и из-за болезни не может стоять и ходить, делу не помеха.

Супруги Кирищенко узнали, что их малыш болен, когда ему было два года. У ребенка обнаружили несовершенный остеогенез — это означает, что кости у Дениса такие мягкие, что легко ломаются. Даже не от удара, а от неудачного прикосновения или поворота. Врачи долго не могли объяснить, почему он сломал ножку, почему начали выпирать позвонки, пока родители не попали на платный прием к профессору в Москве. Он и поставил диагноз. У Дениса больше 100 переломов! Поэтому парню противопоказано стоять на ногах, он передвигается в инвалидной коляске в полулежачем состоянии.

Но несмотря на болезнь Денис инвалидом себя не считает. Школу окончил с серебряной медалью. Документы на юрфак у Дениса не приняли. Дали список училищ для инвалидов: учиться коробочки клеить! Тогда Денис написал письмо Дмитрию Медведеву. После того письма позвонили из Кемерова и сказали: «Поступайте!» Денис сдал вступительные экзамены на юрфак, на заочное отделение, и параллельно на юрфак Московского университета экономики. В 2012 году он окончил оба университета с отличием.

В адвокаты молодой специалист попал лишь после того, как помог сироте получить квартиру, которая ему полагалась по закону. Официальным рабочим кабинетом Дениса стала квартира бабушки. К слову, сидеть в коляске и держать спину ровно он смог лишь два года назад. Ему помогла его профессия. Однажды неожиданно для себя Денис сел, увлекшись работой, — интересное было дело. Вот живой пример, как человек борется с неизлечимой болезнью.

Развеем сомнения о циррозе

Без печени долго не проживёшь

СУТЬ ЦИРРОЗА — ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЛЕТКИ УМИРАЮТ, И ИХ ЗАМЕНЯЮТ КОЛЛАГЕНОВЫЕ ВОЛОКНА. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕЧЕНЬ ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ФАБРИКОЙ ПО ОЧИСТКЕ КРОВИ.

1 **Опасность цирроза печени сильно преувеличивается. Обычная страшилка, чтобы отучить от спиртного. На самом деле.** В выражении «пропил печень» нет никакого преувеличения. Заболевает в среднем каждый третий алкоголик, обычно через 10-15 лет после начала злоупотребления. Среди этих страдальцев в два раза больше мужчин, чем женщин.

2 **Цирроз грозит тем, кто пьет всякую гадость. Ведь вреден не сам алкоголь, а ядовитые сивушные масла. Пей качественную водку — и твоя печень скажет тебе спасибо. На самом деле.** Печень губит этанол сам по себе, даже наивысшего качества. Именно под его воздействием клетки начинают вырабатывать коллаген и происходит замена печеночной ткани на бесполезную соединительную. Опасная доза алкоголя — 200-400 г водки в день. Вероятность цирроза после 15-летнего пьянства в 8 раз выше, чем после 5-летнего. Хотя доля правды в суждениях любителей качественной водки все же есть: если к этанолу добавлена всякая ядовитая гадость — риск цирроза увеличивается.

3 **Кто не пьет — от цирроза не помрет. На самом деле.** Трезвеннику точно не грозит цирроз от алкоголя, но провокаторов этой болезни около десятка. Причинами могут быть вирусный гепатит, заболевания желчных путей, действие токсинов, передозировка лекарств, некоторые паразитарные и инфекционные заболевания, например эхинококкоз, бруцеллез, токсоплазмоз.

4 **Цирроз — это судьба, и бороться с ним бесполезно. Без печени долго не проживешь... На самом деле.** Не сдавайтесь раньше времени. Продолжительность и качество жизни зависит от причин развития цирроза, степени поражения, от проводимого лечения и стадии заболевания. Чем раньше поставлен диагноз, тем благоприятнее прогноз. При алкогольном циррозе полный отказ от алкоголя на всю оставшуюся жизнь и современное лечение приводят к выздоровлению, при вирусном — приостанавливает развитие болезни. В любом случае не стоит ждать клинических симптомов, когда печень вздувается, появляются желтуха и кровь из носа. Это признаки не начала, а развернутой стадии цирроза. Нужно сдавать кровь на биохимию и проходить УЗИ печени при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта или повышении температуры неясного происхождения.

5 **Пусть умрете рано, но до конца останетесь настоящим мужиком. На самом деле.** Это вряд ли. У больных циррозом (особенно алкогольного происхождения) происходят гормональные изменения, образуется избыток эстрогенов или дефицит тестостерона. В результате — гинекомастия (увеличение груди до женских размеров) или импотенция и атрофия яичек.

Будьте здоровы, не пейте много!

Г. Е. Смуриков,
гепатолог,
врач высшей категории

Мне кажется, что в ухе дырка. Из него выходит воздух...

Когда я закрываю нос пальцами и пытаюсь выдыхать через него, из левого уха выходит воздух, как бы раздается свист. Мне кажется, что там дырка. Хотя я никогда не чувствовал боли и ухо не болело. Только недавно заболел гнойным отитом. Что это может быть и как вылечиться?

Аркадий Львович,
Чебоксары

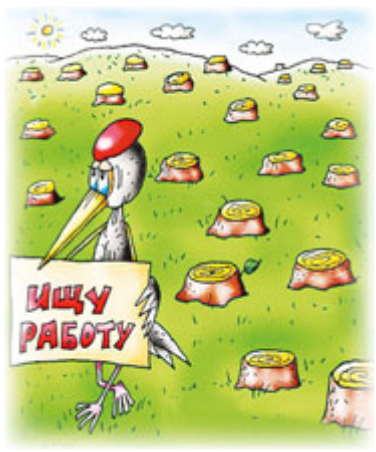
Носоглотка с ушной раковиной соединена воздушной полостью. На пути потока воздуха находится барабанная перепонка. При ее повреждении выход воздуха, как в вашем случае, облегчается. Если отит не переходит в хроническую стадию, барабанная перепонка со временем зарастает. Не рекомендуется сильно сморкаться, тем более делать, как вы. Это препятствует зарастанию перепонки и повышает риск попадания микробов из носоглотки в ухо. Кстати, ваше занятие называется самопродуванием ушей. Выполнять его можно только по назначению врача. Если же после перенесенного гнойного отита в барабанной перепонке осталась перфорация (дырочка), то продувать уши нельзя. Если нет перфорации, но при продувании как бы слышится щелчок в ухе, это бывает при другой болезни — евстахиите. Нужно обратиться к врачу. Только он может сказать, что с вами, и назначить лечение.

ОТИТ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОВОЦИРУЕТ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, ОСЛОЖНЕННАЯ БАКТЕРИЯМИ.

Ну не кури же!

Важно не просто жить как можно дольше. Гораздо важнее при этом оставаться активным и работоспособным. Как сохранять свое здоровье?

- Есть надо регулярно. Срыв привычного режима приводит к нарушениям во всем организме.
- Не забывайте каждый день съедать достаточно овощей и фруктов, чтобы пополнять запас витаминов и минеральных веществ.
- Двигайтесь регулярно, но в меру сил. Минимум час в день уделяйте физическим упражнениям или пешей прогулке. Это защитит от сердечно-сосудистых заболеваний.
- Поддерживайте вес в норме. Не забывайте, что чем старше вы становитесь, тем меньше нужно калорий.
- Позвольте себе спать, если хочется. С возрастом ночной сон все чаще прерывается. Сон будет лучше, если не ужинать поздно, не пить кофе во второй половине дня. Постарайтесь спать не менее 7-8 часов.
- Не забывайте пить воду — стареющий организм «высыхает».
- Позволяйте себе время от времени 100 мл красного сухого вина — от инфаркта. Не больше, а то все случится с точностью до наоборот.
- Ну не курите же! Не нужны вам проблемы с сердцем и легкими. К тому же сигареты содержат все что угодно, только не табак.



УТРОМ — ДЕКАБРЬ, ВЕЧЕРОМ — МАРТ, И ВСЕ ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ АПРЕЛЬ.

После первой «кукушки» стало легче

Шесть лет назад после ОРВИ у меня возник синусит. Помимо антибиотика и других препаратов, врач назначил «кукушку». После первого промывания пазух стало гораздо легче, а после второго почувствовала себя почти здоровой. Но недавно прочитала, что многие современные врачи «кукушку» не признают. А как считаете вы?

Екатерина,
Краснодарский край

«Кукушкой» (промывание пазух носа по Проэтцу) изначально лечили воспаление решетчатого лабиринта — этмоидит. Поскольку метод оказался эффективным, его начали активно использовать при верхнечелюстном синусите (более известном в народе как гайморит) и фронтите — воспалении лобной пазухи. Так стали лечить и детей.

Раньше «кукушка» была действительно очень популярна. Ведь до недавних пор гайморит нередко лечили в стационаре, где эту процедуру было легко провести. К тому же человек получал больничный. Сегодня врачи все чаще отказываются от «кукушки», чтобы пациенты находились в стационаре как можно меньше времени. К тому же в аптеках имеется много самых разных средств для промывания носа. Эти спреи доступны по цене, и пациент может проводить процедуры дома, ориентируясь на свое самочувствие.

В. Я. Солодов,
отоларинголог,
врач II категории

■ УДАР СУДЬБЫ В ЛОБ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЕЕ ПИНКИ ПОД ЗАД НЕ ПОДЕЙСТВОВАЛИ.

■ ДАЙ ЧЕЛОВЕКУ В ДОЛГ — И УЗНАЕШЬ, КАКОЙ ОН ЗЛОПАМЯТНЫЙ.

■ КАСТРЮЛЯ АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧИНАЕТ ЖАРИТЬ КАРТОШКУ СРАЗУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЗАКАНЧИВАЕТ ЕЕ ВАРИТЬ.

Это правда?

Сенсация

Женщина, которая была мертва 27 минут, рассказала правду о загробной жизни, потому что ее мозг продолжал жить...

...У Кристины дома случился сердечный приступ. Муж вызвал бригаду скорой помощи. Врачи пытались реанимировать пациентку. Но их попытки были безуспешными. Однако врачам в клинике все же удалось запустить ее сердце... спустя 27 минут после того, как оно остановилось. Кристина пришла в себя и первое, что сделала, — попросила ручку и лист бумаги, на котором написала: «Это правда». Спустя несколько дней набралась сил и рассказала, что видела ворота, сквозь которые лился свет, и фигуру, очень похожую на Иисуса...

P. S. Доказано, что спустя 5 минут после смерти человеческий мозг продолжает жить. Перед окончательной смертью в нем происходит последний электрический импульс — это последнее мгновение работы мозга. По словам ученых, между смертью человека и последним импульсом мозг остается в рабочем состоянии. То, что произошло с Кристиной, ставит под сомнение все эти доказательства.

На приёме у офтальмолога

В глазу пятно кровавое

СОСУДЫ РВУТСЯ ИЗ-ЗА ХОЛЕСТЕРИНА?

Мне 70 лет. Высокий холестерин. Врачи говорят, что из-за этого глаза красные — на них красная сеточка сосудов и пятна. Как от этого избавиться?

Сергей Васильевич Нежин, Нижний Тагил

При атеросклерозе сосуды ломкие. Чтобы болезнь не развивалась, надо снижать уровень холестерина и не допускать скачков давления. А еще проверить уровень сахара в крови. Иногда, осмотрев сосуды глазного дна, именно офтальмолог первым ставит предварительный диагноз диабет. Пациент об этом даже не подозревает... Опасно, если сосуд разорвался внутри глаза и пострадало, например, глазное дно. Существует так называемый симптом кобры: извитый зигзагообразный, как змейка, сосуд появляется на конъюнктиве. Это может свидетельствовать о застойной глаукоме. «Кобра» возникает из-за повышенного внутриглазного давления

Препарат «Дефислез» снимает сухость, раздражение, оказывает положительное влияние на склеру при кератитах и конъюнктивитах.

ТАК БЫВАЕТ, КОГДА ДАВЛЕНИЕ ПОДСКАКИВАЕТ...

У мужа раз в несколько месяцев на глазу появляется красное пятно. Говорят, так бывает, если давление подскакивает. Но у мужа оно не поднимается выше 150 на 90, и он его не чувствует. А вот кровавые пятна в глазу выглядят ужасно. Чем закапывать глаз, когда разрывается сосудик?

Елена Владимировна Василькова, Ростов-на-Дону

Нормальное артериальное давление — 120 на 80, а не 150 на 90. Вашему мужу надо обязательно принимать лекарства от гипертонии. Тем более что кровоизлияния в глаз (а это опасный сигнал) у него повторяются. Иногда врачи говорят: хорошо, что не случился инсульт (кровоизлияние в мозг) или инфаркт (в сердце), а залило кровью только глаз. Что делать? Назначаются специальные рассасывающие глазные капли. Можно также делать примочки с отваром ромашки. При сильном кровоизлиянии придется идти на операцию — убрать кровь, чтобы не образовались сгустки. Еще рекомендуется закапывать протекторы глаза — капли, в состав которых входят метилцеллюлоза, гиалуроновая кислота, витамины группы В, трегалоза. Кстати, запомните название глазных капель, которые предотвращают кровоизлияние. Это «Эмоксипин», «Тауфон», «Виксипин», «Альбуцид», «Диклофенак», «Солофарм».

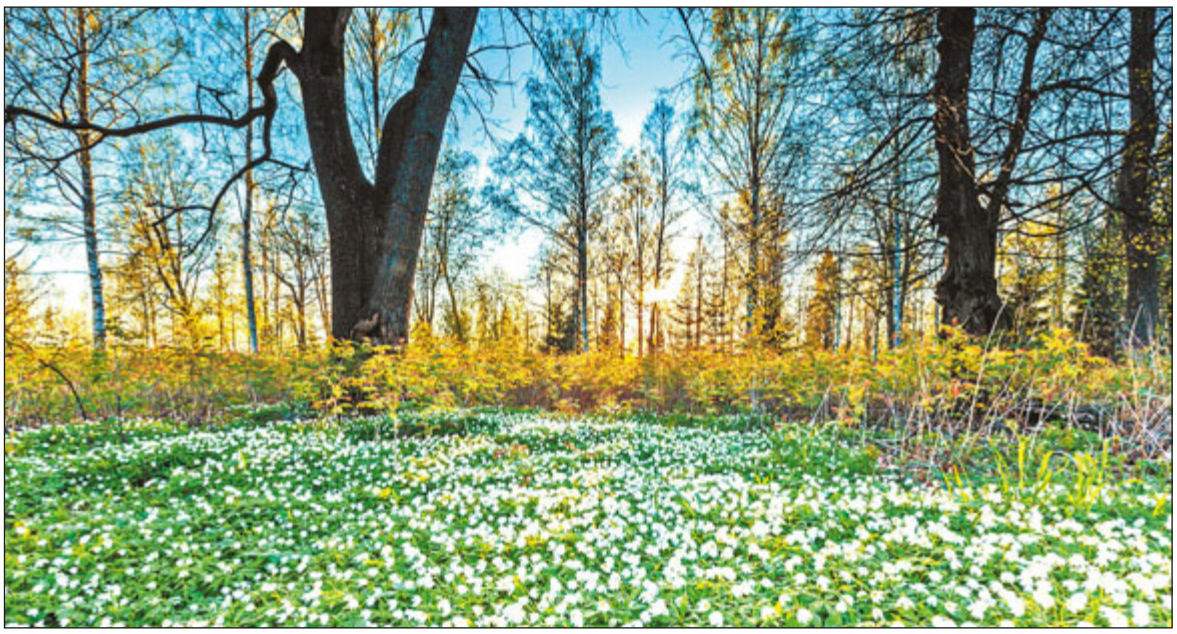
Е. А. Рыков, офтальмолог, врач высшей категории

Полезно знать

■ «ЭМОКСИПИН» ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВНУТРИГЛАЗНЫХ КРОВОИЗЛИЯНИЙ. ЗАКАПЫВАЮТ ПО 1-2 КАПЛИ ДО ТРЕХ РАЗ В ДЕНЬ, КУРС — ДО МЕСЯЦА.

■ «ТАУФОН» ПОВЫШАЕТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ГЛАЗУ.

■ КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГЛАЗУ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ПРИЕМЕ ПРЕПАРАТОВ, РАЗЖИЖАЮЩИХ КРОВЬ.



Для тех, кому за...

■ ПРИ ВОЗРАСТНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ ЧИТАЙТЕ В ОЧКАХ, ЧТОБЫ ГЛАЗ ВСЕ-ТАКИ РАБОТАЛ. СОВСЕМ ОТ ОЧКОВ НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ.

■ КОГДА ГЛАЗА УСТАЮТ, В НИХ БЫСТРЕЕ РАЗВИВАЕТСЯ КАТАРАКТА, МАКУЛОДИСТРОФИЯ И ВСЕ СТАРЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

■ РЕГУЛЯРНО ДЕЛАЙТЕ ТАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ПО ОЧЕРЕДИ ЗАКРЫВАЯ ОДИН ГЛАЗ, ЧИТАЙТЕ ДРУГИМ, ПОТОМ ОБОИМИ.

Проверено на себе

Настоем цветков черёмухи промываю веки

АЙБОЛИТ

Если появились блефарит, трахома или конъюнктивит, надо залить 1 ст. ложку измельченных цветков черемухи стаканом кипятка и оставить до охлаждения. Затем как можно чаще смачивать в настое ватный диск и промывать им веки и глаза. Вскоре воспаление пройдет. Но я использую для промываний и настой алтея: вечером заливаю 1 ст. ложку травы стаканом холодной воды и оставляю на ночь. Утром процеживаю — лекарство готово. Справится с воспалением век и глаз и отвар льнянки. Залейте 1 ст. ложку травы стаканом кипятка, доведите до кипения, проварите 2-3 минуты, остудите и процедите. Используйте для примочек и компрессов на глаза.

М. Медведева, Саратов

Лопнул сосуд...

КОГДА МОЖНО НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ, А В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАДО ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ.

*** Кровоизлияние в сетчатку глаза.** Возникает нечеткость видимых объектов, падает зрение, могут мелькать мушки перед глазами. Такие симптомы, если они возникают часто, приводят к появлению пятен на сетчатке и резкому ухудшению зрения. Если кровоизлияние небольшое и единичное, состояние глаза нормализуется после отдыха и приема таблеток «Аскорутина», укрепляющего стенки сосудов.

*** Кровоизлияние в глазницу** происходит при травмах глаза и черепа, реже — при болезнях крови. Заметно появление пучеглазия — резкого смещения глазного яблока вперед. Больной жалуется на уменьшение подвижности глаза, раздвоение предметов, боль, падение зрения. При таких симптомах нужно срочно обращаться к врачу. Поскольку повреждения могут оказаться опасными для жизни.

*** Кровоизлияние в переднюю камеру глаза,** на медицинском языке гифема. На склере образуется красное однородное пятно. Когда человек стоит, оно опускается в нижние отделы глаза. Если принимает горизонтальное положение, пятно может занять почти всю склеру. Гифема обычно проходит за несколько дней. Если она не рассасывается больше 10 дней, необходимо посетить офтальмолога. Такое бывает при внутриглазном давлении. Это требует обязательного лечения, иначе появится глаукома.

*** Кровоизлияние в стекловидное тело** считается тяжелой патологией и требует оказания экстренной помощи. Помимо появления темного бугорка на склере, происходят вспышки света перед глазами, определяются подвижные пятна, зрение резко ухудшается. Отсутствие лечения приводит к отслойке сетчатки.

До посещения офтальмолога

* Если лопнул сосуд в глазу, дайте отдых глазам. Лучше всего, если это будет длительный сон. Это необходимо при переутомлении, в стрессовых ситуациях, при долгой работе за компьютером.

* Вы гипертоник? Примите выписанное врачом лекарство, отрегулируйте артериальное давление.

Думай, думай

О том, какие изменения происходят внутри глаза, люди не подозревают, пока не станет совсем плохо. А вот внешние изменения в глазу заметны. Кровавую полоску или кровоподтек можно сразу заметить, как только вы подошли к зеркалу. Окулисты обычно советуют подождать, пока само пройдет. Но если сосуды лопаются постоянно, лучше выяснить причину.

Сам себе доктор

Поясницу заклинило

При болях и ограничении подвижности позвоночника, независимо от их причины, хорошо помогает растяжение блокированных суставов и спазмированных мышц.

Это можно сделать в домашних условиях, причем без вреда для здоровья. Чтобы снять боль, иногда достаточно растяжения или вытяжения соответствующего отдела позвоночника в течение 10-15 минут. В более тяжелых случаях упражнения приходится повторять по несколько раз в день длительное время. Если причиной сильных болей явился остеохондроз, на вытяжение позвоночника можно каждый день тратить 10-20 минут. Итак, как растянуть поясничный и грудной отделы позвоночника.

Больной ложится животом или грудью на опору (высота опоры — примерно по колено). Опора должна быть не слишком широкой, чтобы туловище не лежало на плоскости, а было согнуто в грудном и поясничном отделах, но и не слишком узкой, чтобы лежать было удобно. В качестве опоры можно использовать и сложенную из подушек горку. Максимальный перегиб туловища должен находиться в районе блокирования. Ноги слегка разведены, колени согнуты под прямым углом и касаются пола. Локти также касаются пола, голова лежит на сложенных кистях рук.

Вес тела должен частично приходиться на колени и локти, а частично — на опору под грудью и животом. Чтобы увеличить нагрузку на опору, надо сдвинуть ноги назад, а руки вперед. Чтобы уменьшить давление на грудь или живот, надо подтянуть локти и колени ближе к центру.

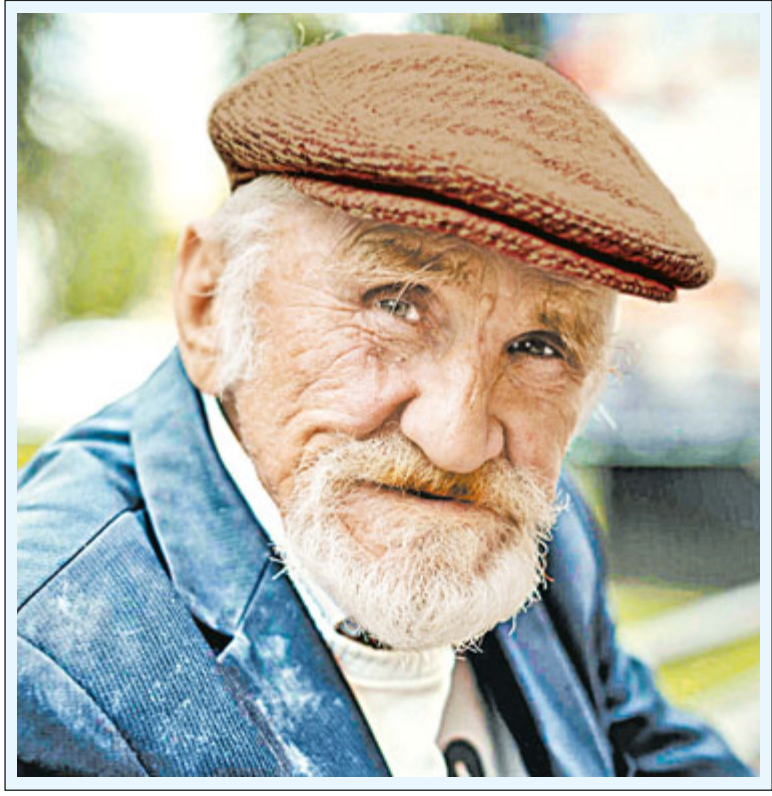
Постарайтесь максимально расслабить мышцы и правильно дышать: при растяжении поясничного отдела позвоночника — грудью, при растяжении грудного отдела — животом (за счет движения диафрагмы). Можно на вдохе немного напрячь мышцы спины в сторону наклона назад, на выдохе — полностью расслабиться.

Упражнение рекомендуется выполнять ежедневно от 10-15 минут до одного часа (можно недолго, но тогда несколько раз в день) до исчезновения боли. Такая гимнастика особенно полезна, когда ограничена подвижность грудного отдела позвоночника и человек с трудом может наклониться вперед.

ЧТОБЫ СНЯТЬ БОЛЬ, ИНОГДА ДОСТАТОЧНО РАСТЯЖЕНИЯ ИЛИ ВЫТЯЖЕНИЯ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.

От ревматизма

В БУТЫЛКУ НАЛЕЙТЕ 1 Л БЕНЗИНА. НАТОЛКАЙТЕ ТУДА 6 СВЕЖИХ СОЦВЕТИЙ КАШТАНА КОНСКОГО И ЗАКОПАЙТЕ В ЗЕМЛЮ НА 3 НЕДЕЛИ. ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.



Золотое молоко от старости

Этот напиток надо пить курсом 40 дней 1-2 раза в год. Он омолаживает, улучшает состояние кожи и, самое главное, ощутимо помогает при артрите. Для его приготовления потребуется 5-6 чайн. ложек куркумы (на весь курс), 1/2 стакана воды, цельное молоко, топленое масло, мед. Надо приготовить пасту из куркумы на 20-40 дней вперед — так больше вероятности, что ни один день не будет пропущен. Смешайте куркуму с водой и кипятите на маленьком огне 8 минут, пока не получится жидкая паста. Храните ее в холодильнике. Вечером перед сном доведите до кипения (не кипятите!) стакан молока, снимите с огня. Добавьте в него 2 ст. ложки масла, 1 чайн. ложку пасты из куркумы. Взбейте молоко, добавьте щепотку корицы. По традиционному рецепту можно добавить еще и мед.

И. Н. Кузьмина, Воронежская обл.

Кашу из гречки ем натощак, а потом... лежу

Избежать обострений хронического холецистита мне помогает гречка. Беру 40 г гречневой крупы-сечки на стакан воды и варю на маленьком огне 20 минут без соли, сахара и масла. Готовую кашу съедаю натощак в теплом виде в один прием. После этого 1,5 часа лежу на правом боку, положив на область печени теплую грелку. Лучше всего лежать без подушки. Такой тюбаж делаю 2 раза в месяц. Эта процедура помогает желчному пузырю нормально работать.

О. В. Костикова, Республика Хакасия

Не навреди

■ ТАБЛЕТКИ ОТ АРТРОЗА НЕЛЬЗЯ ПИТЬ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК: ОНИ ПОВРЕЖДАЮТ СЛИЗИСТУЮ.

■ ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ИЗ-ЗА БОЛЬНОГО ЖЕЛУДКА, ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАРУЖНЫЕ СРЕДСТВА — ГЕЛИ, КРЕМЫ, МАЗИ.

Эвалар
Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...
но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием, выравнивает ритм сердца.
«Пустырник Форте Эвалар» содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[1]. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (Патент РФ №2361599).
Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один![2]
Эвалар — здоровье, доступное каждому!
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru apteka.ru
8-800-200-52-52 (для справок).
[1] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [2] Патент РФ 2361599.
GMP — подтверждено Заключением №GMP 0099-000314/18. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
120/80
ДАВЛЕНИЕ
Эвалар Фармацевтическая компания «Эвалар»
Пустырник Форте Эвалар
с магнием и витамином B6
Седативное лекарственное средство
• успокаивает и умеренно снижает повышенное давление
• оказывает умеренное кардиотоническое действие
40 таблеток
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На приёме у психолога

«Мама, плохо, что у меня нет пистолета...»

У нас обычная семья, две дочери — 14 и 6 лет. У старшей переходный возраст. Пока старшая, Даша, росла, я считала себя идеальной мамой. Все было гладко. А недавно, глядя мне прямо в глаза, старшая дочка заявила: «Мама, очень плохо, что у меня нет пистолета. Если бы он у меня был, я бы убила себя». Спокойно так сказала! У меня внутри все оборвалось... Мы с мужем очень любим наших детей. Я прижала Дашеньку к себе и спросила: «Почему ты так говоришь?» Дочка ответила, что она плохая, некрасивая и никому не нужна. Я просто в шоке! Часто обнимаю Дашу, говорю, что она замечательная и я очень ее люблю. Разумеется, я повторила эти слова и тогда. Но дочка ответила: «Это неправда. Меня никто не любит!» Почему у нее возникли такие мрачные мысли?

Мария Ивановна, Казань

Возможно, та любовь, которую вы даете дочке, и любовь, которую она хочет получить, — разные. Нужную любовь девочка явно недополучает, поэтому у нее нет жизнерадостности. Радость жизни рождается от любви и из любви. Только если мы сами переполнены жизнью, мы можем поделиться любовью. А человек, в котором этого нет, — пуст. И что бы он ни делал для других людей, в нем преобладает желание получить и наполниться, а не отдать.

И. Н. Самсонов, семейный психолог

Знаете ли вы, что...

К ДЕВЯТОМУ КЛАССУ ПОЧТИ У КАЖДОГО ПЯТОГО РЕБЕНКА УЖЕ ЕСТЬ БЛИЗОРУКОСТЬ.

Для иммунитета

СМЕШАЙТЕ СОК 4 ЛИМОНОВ, 100 Г СОКА АЛОЭ, 500 Г ЯДЕР ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, 300 Г МЕДА. ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

О детской коже

Вы просили рассказать

Кожа — самый большой наш орган и наиболее уязвимый, особенно у детей. На самые волнующие вопросы родителей о детской коже отвечает детский дерматолог Иван Семенович Калайтанов.

— Если у ребенка появилась бородавка, что делать? Помогут ли народные средства?

— Действительно, многие до сих пор избавляются от бородавок с помощью сока чистотела или примочек с уксусной кислотой. Но лучше все-таки обратиться к врачу. Для удаления бородавок сейчас применяют жидкий азот (криодеструкция), лазер, метод радиоволновой терапии, электрокоагуляцию, препараты с кислотами. Вообще бородавки появляются, когда ребенок встречается с вирусом папилломы человека. Существует около 200 типов этого вируса, но бородавки чаще всего вызывают I-IV типы. Заражение обычно происходит на фоне снижения иммунитета. Если иммунная система мобилизуется и подавит вирус, бородавка исчезнет.

— Может ли ребенок подцепить бородавку через рукопожатие?

— Если на коже есть травма, даже незаметная глазу, вирус бородавки может проникнуть через нее. Но это не значит, что нужно бояться здороваться за руку. Ведь с таким же успехом можно заразиться, подержавшись за поручень в маршрутке.

Часто дети заражаются в стоячей воде, например в луже возле бортика бассейна, в душевой кабине, на пляже. Велик риск и для тех, кто ходит на секции, танцы, ведь ребенок там часто становится босыми ногами на пол. Важно следить, чтобы дети переодевались, подстелив что-то под ноги. Если ребенок содрал бородавку, нужно продезинфицировать поврежденное место антисептиком и обратиться к врачу. Поврежденную папиллому лучше удалить сразу.

— Нередко у детей на коже появляются прыщики с вмятиной по центру — так называемый контагиозный моллюск. Нужно ли удалять эти прыщики?

— Прыщики (папулы) со временем могут исчезнуть сами, но лучше их удалить. Ведь убрать 3-4 легче, чем 10 или 20.

— Ребенку поставили диагноз фолликулярный кератоз. Значит, с печенью что-то не в порядке?

— Такое заболевание кожи есть у 10-15% населения. Фактически это особенность ее строения. Кожа усыпана маленькими прыщиками красноватого или телесного цвета, шероховатыми на ощупь — папулами. Чаще высыпания расположены на плечах, щеках, бедрах. Чтобы их было меньше, нужно принимать витамины А и Е, а кожу смазывать увлажняющим кремом. Хотя сыпь совсем не исчезнет, состояние кожи улучшится. Печень в этом случае проверять не обязательно. Но есть целый ряд заболеваний кожи, обострения которых могут быть связаны с проблемами желудочно-кишечного тракта. Тогда желательна консультация гастроэнтеролога с проведением УЗИ.

— Что предпринять при солнечном ожоге у ребенка?

— Малыша нужно отвести в помещение, ведь в тени тоже есть отраженное солнечное излучение. По возможности поставить под прохладный (но не холодный!) душ. Если сильно болят плечи, положите на них влажное полотенце, чтобы струя воды не раздражала кожу. Такое же влажное полотенце приложите к обгоревшим местам. Поможет коже крем с алоэ или пантенолом.

Правильный завтрак

Идеальный завтрак для ребенка — это тарелочка овсяной каши с медом, живой йогурт со злаками и орешками, бутерброды с мягким сыром и какао.

БЕЗ БЕЛКА НЕ ОБОЙТИСЬ

Правильный завтрак, особенно для школьника, должен включать в себя белок. Это может быть нежирное мясо (отварная или запеченная свинина, индейка, куриная грудка), творог 4-9% жирности, яйца или блюда из этих продуктов. Некоторые дети не любят творог, но с удовольствием едят запеканку или сырники. Обязательно в завтраке должны присутствовать правильные углеводы. Они дают сытость, активность и бодрость на несколько часов. Источники таких углеводов — каши, хлопья, мюсли и хлеб из цельного зерна.

И, наконец, третий важный компонент завтрака — напиток. Желательно горячий или теплый — организм быстрее проснется и начнет работать. Для младших школьников это может быть чай, какао, шоколад, для старших — слабый кофе.

Не подходят для завтрака сладкие — кондитерские или молочные — продукты. Не стройте иллюзий: в любимых детьми сладких творожках избыток сахара, консервантов и прочих ненужных растущему организму веществ.

СУПЕРБЛЮДО

С вечера на дно в 0,5-литровую банку кладем слой нарезанных фруктов, свежих или замороженных ягод, сверху овсяные или пшеничные хлопья быстрого приготовления. Залейте питьевым йогуртом или обычным кефиром. Закройте банку и на ночь поставьте в холодильник. Утром вкусная, полезная и необычная «каша в банке» готова.

ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ В ШКОЛЕ

Приготовьте роллы из тонкого лаваша с сыром и кусочками отварной куриной грудки. Туда же можно добавить огурцы. Накрутите с вечера и оставьте до утра в холодильнике.

А. П. Реутова, диетолог

Три года лечила сына от гломерулонефрита

Заболел сын в возрасте 7 лет, в течение пяти лет каждый год лежал в больнице, результатов не было. Но все же нам удалось справиться с болезнью. Расскажу как. Три года подряд каждую весну и осень, в течение всего сезона, поила ребенка таким настоем. Смешивала по 1 ст. ложке травы спорыша, крапивы двудомной и цветков календулы. Заваривала 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут. Отдельно на всю ночь в термосе заваривала 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки раздробленных плодов шиповника. Процеживала, смешивала оба настоя, и сын выпивал их в течение дня. На следующий день готовила свежую порцию. Сейчас сыну 20 лет, и с тех пор обострений больше не было.

И. В. Тарасова, Амурская обл.

У вас свои планы, а у природы свои

Девочка при рождении имеет примерно 1 млн яйцеклеток. К моменту полового созревания их остается около 300 тысяч. С возрастом количество яйцеклеток, готовых к оплодотворению, уменьшается, снижается их качество. Почему? Ответить на этот вопрос поможет врач-гинеколог высшей категории Татьяна Рубеновна Адамян.

Месячные

Как только у девушки начинается менструация, ежемесячно в ее организме созревают десятки фолликулов. Это необходимо для полноценной овуляции. Однако овулирует только лучший фолликул. То есть всего одна яйцеклетка выходит из яичника, а остальные погибают. Процесс этот естественный, и что-либо изменить нельзя. Главное — помнить, что наиболее «пригодные» для зачатия яйцеклетки созревают первыми, и каждый месяц гибнут не одна, а десятки таких яйцеклеток. До 37 лет овулируют самые лучшие. Возраст — основной фактор качества. Представьте корзину со спелым виноградом. Какие ягодки вы съедите в первую очередь? Правильно, самые красивые и спелые! А на дне останутся не очень аппетитные. Можно, конечно, найти хорошие и среди них, но их будет мало. Поэтому не откладывайте рождение первого ребенка на срок «после 35 лет». У вас свои планы на жизнь, а у природы — свои. К сожалению, яичники — один из органов, который стареет первым: уменьшается количество яйцеклеток, повышается частота дефектных. Это естественный процесс.

Гинекологические операции

Такие операции, как лапароскопия и гистероскопия (изучение эндометрия, взятие ткани на анализ), предлагают практически всем девушкам, которые обращаются к врачу по поводу бесплодия. Но дело может быть в стрессе, авитаминозе, недостаточном весе. Последняя причина, кстати, часто встречается. У каждой будущей мамы свой репродуктивный вес. Иногда женщина думает: «У меня все идеально», а организм считает, что 3-4 кг надо набрать. Как только женщина их набирает, сразу наступает беременность!

> ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ УПОТРЕБЛЯЕТ СПИРТНОЕ, КУРИТ, КОЛИЧЕСТВО ПОЛОВЫХ КЛЕТОК У ЕЕ ДОЧКИ ПРИ РОЖДЕНИИ БУДЕТ НАМНОГО НИЖЕ НОРМЫ, ТО ЕСТЬ РАНО ИСТОЩАТСЯ ЯИЧНИКИ.

А может быть, дело в мужчине. Удручает, что некоторые доктора сразу направляют пациентку на операцию для диагностики. Иногда ей приходится делать ее два, три и даже четыре раза! Диагнозы при этом, как правило, туманные: искали одно, потом другое, далее третье... Любое вмешательство в репродуктивную систему, будь то выскабливание при аборте, чистка или диагностика матки и труб, приводит к уменьшению резерва яйцеклеток. Причем гибнут не одна, а десятки здоровых! К тому же любая операция (даже по поводу аппендицита) влияет на нервные сплетения яичников. В результате ухудшается кровоснабжение, возрастает риск спаек, которые тоже препятствуют зачатию. И еще женщины, неоднократно прошедшие гинекологические операции, чаще сталкиваются с ранней менопаузой и синдромом истощения яичников. Поэтому не спешите! Если врач при первой-второй встрече настаивает на оперативной диагностике — меняйте специалиста. Такие манипуляции проводятся только по строгим показаниям!

> ЛЮБОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО, БУДЬ ТО ВЫСКАБЛИВАНИЕ ПРИ АБОРТЕ, ЧИСТКА ИЛИ ДИАГНОСТИКА МАТКИ И ТРУБ, ПРИВОДИТ К УМЕНЬШЕНИЮ РЕЗЕРВА ЯЙЦЕКЛЕТОК. ПРИЧЕМ ГИБНУТ НЕ ОДНА, А ДЕСЯТКИ ЗДОРОВЫХ!

Вредные привычки

Дорогие женщины, никто не позаботится о ваших будущих детях, кроме вас самих. Поэтому постарайтесь свести к минимуму вредные привычки. Яичники неспособны справиться с проникновением в них этилового спирта. Попадая внутрь яичника, он наносит вред половым клеткам. С каждым последующим распитием спиртного увеличивается количество неполноценных яйцеклеток. Даже по истечении нескольких лет при зачатии может оплодотвориться как раз нездоровая половая клетка. Это может привести к рождению ребенка с врожденными заболеваниями. А курение и наркотики провоцируют мутацию генов. По статистике, у курящих женщин в 3 раза быстрее прекращается фолликулярный запас. У дам, которые употребляют наркотики, менопауза наступает на 5 лет раньше.

Стимуляция яичников гормонами

Нередко молодым здоровым женщинам 25-32 лет гинеколог почти сразу назначает гормональную стимуляцию. Ее рекомендуют даже тем женщинам, у которых в анамнезе были беременность, рождение ребенка, но зачать второго быстро не получается. Более того, многие, начитавшись советов в интернете, чтобы ускорить наступление долгожданной беременности, самостоятельно используют эти препараты. И не один месяц, а два, три, четыре...

Что такое стимуляция?

Искусственный вызов роста огромного числа фолликулов. Но, опять же, овулировать будет только один, остальные погибнут. Это гибель десятков, в некоторых случаях сотен здоровых яйцеклеток! Грамотные гинекологи говорят: «Неоправданную стимуляцию можно сравнить с ударом хлыста по яичникам. Чем чаще повторять такие манипуляции, тем быстрее истощается яичниковый запас».

Бывают случаи, когда женщину буквально доводят до истощения, а потом выясняется, что сперма мужа плохая. Есть случаи, когда врач добивается, чтобы в каждом месяце была овуляция. Тогда когда яичники должны отдыхать? Природа должна сама решать когда.

Стимуляцию используют у возрастных женщин при подготовке к ЭКО. Ее надо делать особенно аккуратно. Как говорится, надо семь раз отмерить: исключить физические и психологические факторы бесплодия, проверить полового партнера (спермограмма, анализ на совместимость), пролечить инфекции, пропить курс витаминов, набрать вес (или, наоборот, похудеть). И только потом думать о стимуляции. Как правило, если женщина прошла такой длинный путь и сделала все правильно, стимуляция не потребуется.

Гормональные контрацептивы: во благо ли?

Некоторые современные врачи говорят, что контрацептивы способствуют омоложению яичников. Действие их построено на изменении количества женских половых гормонов (эстрогена и прогестерона) путем подселения в организм их аналогов — искусственных братьев-близнецов. Это якобы нужно для того, чтобы создать гормональный фон как при беременности, когда в организме не созревает яйцеклетка, то есть не наступает овуляция и яичники отдыхают. Это не так. В организме женщины действительно создается беременный фон, но омолодить таким образом яичники невозможно, они будут стареть, поскольку организм стареет, это естественный процесс.

Какое-то количество фолликулов все равно погибнет. Известно, что в период овуляции уровень гормонов повышается, а перед менструацией падает. Отсутствие таких гормональных качелей приводит к изменению водного баланса в женском организме, нарушает метаболизм. Как следствие — набор веса, кожа портится, а после отмены гормональных контрацептивов нередко появляются кисты на яичниках. Так что такие пилюли принимать нужно строго под наблюдением врача и обязательно делать перерывы! На фоне приема надо посетить флеболога и сосудистого хирурга, поскольку контрацептивы способствуют сгущению крови, провоцируют варикоз.

Важно больше двигаться, танцевать, качать пресс, делать упражнение «березка». Это главное, что полезно для здоровья яичников.

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

Прошу помощи

У МЕНЯ НЕВРОЗ ПИЩЕВОДА С ИСКРИВЛЕНИЯМИ

Я болею с детства, но диагноз поставили, когда уже была взрослой, — невроз пищевода с искривлениями. Выписали «Планталюцид», валерьянку и «Но-шпу». Вылечилась, но когда умер сын, снова все началось. Идет отрыжка воздухом, становится трудно дышать. Зимой боюсь выходить на улицу — не хватает дыхания. Обращаюсь к специалистам и ко всем добрым людям. Кто может хоть чем-то помочь, напишите, пожалуйста, в «Айболит».

Г. А. Заикина, п. Верхние Серги, Свердловская обл.

ПОСЛЕ РАЗВОДА ЖИЗНЬ ПРОСТО КОНЧИЛАСЬ

Несколько месяцев назад я развелась. Муж ушел в новую жизнь, выбрав не меня, а другую. Постоянно думаю об этом, жить не хочется. Иногда отвлекаюсь, но, как только приезжает муж навестить детей, все повторяется. Звоню ему, пишу, рассказываю про наши проблемы. Никак не могу отпустить, все-таки трое детей и 25 лет совместной жизни. Хотя понимаю, что он серьезно влюблен. В первую ночь после ухода мужа выла от боли и отчаяния. Неделю коекак пережила — все заторможено, будто в бреду. Потом начала жить потихоньку, дети не разрешали плакать. Даже знакомиться пыталась на сайте знакомств — не получилось. Только разочарование — и больше ничего. Работа не клеится, не успеваю, приходится на дом брать. Ничего не мило, нет сил... Почему так? Может, сама виновата? Не любила мужа так, как надо было ему, не смогла сохранить семью. Грустно и печально... Жизнь просто кончилась.

Маргарита, Московская обл.

ГОЛОВУ СЛОМАЛА: ЧЕМ ТЕПЕРЬ ПИТАТЬСЯ?

В прошлом месяце я пошла в отпуск, которого долго ждала. Было много планов, но... Хорошо прошел для меня только понедельник, а вечером заболел живот. Ну болит и болит, терпимо же... Приняла сначала одну таблеточку — не помогло. Выпила еще одну... В итоге до четырех часов утра кружилась с болью. Потом не вытерпела, разбудила мужа, и мы поехали в больницу. Там еще сколько-то времени просидели... В итоге оказалось, что у меня острый приступ панкреатита. Утром на прием к врачу отвез меня муж. Ничего конкретного мне там не сказали, только дали кучу направлений на разные обследования. Ну и посоветовали диету №5. А я еще с медицинского колледжа помню, что в этой диете никто не отменял правило трех Ж: желтое, жирное и жареное под великим запретом! Теперь вот голову сломала: чем же буду питаться? Плов нельзя, борщ тоже... В общем, все, что я люблю, придется исключить из рациона. Недавно решила обмануть организм и от души наелась консервированных баклажанов собственного приготовления. К вечеру сама себе была не рада. Как же дальше жить с этой болезнью? Ведь она от меня, скорее всего, никуда уже не денется. Хочу спросить у тех, кто давно живет с такой болячкой: как теперь питаться, что можно, а чего нельзя? Жду ваших советов.

Лариса М., Краснодарский край

***

Хотелось бы больше узнать о заболевании умеренная гидроцефалия и ее последствиях. Как с этим жить?

Маргарита, Курская обл.

***

Мне только 38 лет, а колени болят так, что хоть криком кричи. И суставы, и под коленями мягкие ткани. Сходила к хирургу, он мне без снимка и анализов поставил диагноз киста Бейкера. Назначил на 5 дней «Найз» и эластичный бинт. Не помогло. Прочитала, что киста появляется из-за разных заболеваний суставов. Как лечиться? И еще, может ли быть причиной болезни суставов тонзиллит?

К. Ф. Христенко, Тульская обл.

Может, я уже так накашлялась, что мышцы болят?

АйБолит

У меня уже три недели не проходит кашель. Он влажный, становится то сильнее, то слабее. С утра очень долго прокашливаюсь, аж задыхаюсь. Больше никаких симптомов нет — ни температуры, ни ломоты, ни насморка. Лечилась сиропами, таблетками от кашля и народными средствами. Недавно начала болеть грудь (мышцы и ребра). Сделала ингаляцию, ночь спала спокойно. С утра чувствовала себя лучше, но после обеда боль вернулась. Когда вдыхаю, болит правый бок, на левом боку лежать больно — тупая боль отдает в правый. Может, так уже накашлялась, что мышцы болят? А вдруг это пневмония? Или что там еще с легкими бывает? Как она проявляется? Температуры у меня нет, голова ясная. Как отличить пневмонию от простуды? Чем еще можно полечиться?

Диана С., Ставропольский край

От редакции. Дорогие женщины, которым пришлось пройти через развод. Как вы пережили все, что помогло справиться с болью? Как живете сейчас? Вышли снова замуж или нашли себя в чем-то другом? Напишите, пожалуйста, в газету. Может, ваш пример станет для кого-то руководством к действию.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

В результате родовой травмы у сына развился атипичный аутизм

АйБолит

Я воспитываю сына, которого неправильно приняли при родах, — выдавливали и вытащили за голову. В результате поставили диагноз атипичный аутизм с умственной отсталостью эндогомного генеза на резидуально-органическом фоне с расстройством экспрессивной речи. Мы с женой прошли через многие испытания, чтобы добиться хоть небольших результатов. Сейчас Саше 15 лет. Он учится в школе для детей с ограниченными возможностями по 8-му виду. Может сам себя обслужить, но живет на таблетках. Жена не выдержала испытаний и 5 лет назад умерла. Мне, как и любому родителю, хочется для своего ребенка лучшего. Я перечитал много информации о дереве гинкго билоба. Может, кто-то знает, есть ли в психиатрии случаи лечения детей с таким диагнозом отваром листьев этого дерева.

И еще хочу найти спутницу жизни, которая полюбит моего ребенка. Познакомлюсь с русской, православной, доброй женщиной 30-38 лет из сельской местности, желательно из Краснодарского края, чтобы создать крепкую и дружную семью, основанную на любви и взаимопонимании, и родить ребенка. Вы — приятной, красивой внешности, не склонная к полноте, с длинными волосами, вдова, воспитываете дочь с похожим диагнозом, как у моего сына, хорошая хозяйка, без вредных привычек и бурного прошлого. О себе: мне 42 года, рост 174 см, среднего телосложения. Живу в сельской местности, работаю строителем. Не пью, не курю, по характеру добрый. Люблю домашний уют. На любовь и верность отвечу тем же. Судимых и ради интереса прошу не беспокоить. Звоните или пишите на «Вайбер» или «Вотсап».

Андрей, ст. Привольная, Краснодарский край, 8-928-418-96-36

Такая история — *Обсудим?*

Сердце «прыгает» и утром, и вечером...

Уже много лет я страдаю от перебоев в работе сердца: то прихватывает, как будто кто-то сжал его немного в руке и отпустил, то оно трепыхается пару секунд.

Иногда ощущаю единичные или парные небольшие удары в груди, какое-то проскакивание вроде сбоя с нужного ритма. Раньше такое случалось редко, примерно раз в неделю. Теперь же такое происходит по много раз в день. Последние полгода — в основном вечером: стоит лечь спать, случается сбой, от которого я подскакиваю, сажусь, потом постепенно успокаиваюсь. Опять ложусь спать — и снова сбой. Так бывает по 3-5 раз, иногда засыпаю только к утру. А последние пару недель сердце начинает «прыгать» и утром, и днем, и вечером — в любой час. Еще заметил, что после физических нагрузок ощущаю такие сбои. Сопровождается это слабостью, небольшой дезориентацией. В момент сбоя из-за страха вырабатывается адреналин. Это же не просто заболел живот или голова... Хотя за столько лет я уже привык к таким перебоям и стал спокойнее реагировать. Раньше во время приступов мне казалось, что смерть рядом. Но тело все равно пугается, тут же происходит выброс адреналина, повышается давление, температура, руки и ноги становятся холодными, бросает в пот.

Еще все эти годы я чувствую сердцебиение. Чтобы сосчитать пульс, мне не нужно брать себя за кисть или находить сонную артерию. У меня почти всегда тахикардия, даже в состоянии покоя пульс 90 ударов и выше. Если раньше все это мешало мне жить, то теперь, скорее, стало уже неотъемлемой частью жизни. Врачи, кроме диагноза вегетососудистая дистония, больше ничего не могут сказать. Результаты холтеровского мониторирования в норме, как и гормоны, и щитовидка.

Пил успокоительные, антидепрессанты, назначали и адреноблокаторы — ничего не помогло. Хотя эти таблетки, по идее, должны купировать аритмию. Но сердечный ритм как сбивался, так и сбивается. И вот я задумался: может, это и не сердце вовсе меня беспокоит? Тогда что? Ведь я явно ощущаю, что это сердце. За 10 лет, пройдя нескольких кардиологов, я так и не узнал причину сбоев. Вывод у врачей один: вегетососудистая дистония. Только я не пойму, неужели вегетососудистая дистония не лечится? Почему врачи считают этот диагноз несерьезным? У кого была подобная проблема? Поделитесь, как решили ее?

Михаил, Ивановская обл.

Спешим помочь

ЛИСТЬЯ БЕРЁЗЫ СТАЛИ МОИМ СПАСЕНИЕМ

Для Анны из Пермского края, автора письма «На мои руки смотреть страшно», которую мучает сыпь на руках («Айболит» №19 за 2019 г.).

Мне 59 лет. Прошлым летом я тоже узнала, что такое аллергия. Страшно чесались руки и ноги, особенно ночью. Смазывала кожу раствором соды и соли, принимала антигистаминные препараты, делала капельницы с дексаметазоном — никакого результата. Стала искать спасительные рецепты сама и нашла. Понадобятся листья березы (свежие или сушеные). Примерно 5-6 листиков (можно и больше) заливала стаканом кипятка, утепляла и настаивала час. Пила как чай сколько хотела, даже ночью. Старалась меньше есть, чтобы больше выпить настоя. Через 4 дня заметила изменения в лучшую сторону. Недели через две все прошло, но я продолжала пить настой еще почти месяц: боялась, что проблема вернется. Аллергены находятся в крови, а береза ее чистит, особенно при кожных заболеваниях. А еще становится легче, если хлестать руки и ноги крапивным веником, запаренным кипятком.

Л. И. Сумнова, с. Ильинка, Приморский край

ПРИ ПОДАГРЕ ПОМОЖЕТ ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР

Для Сергея П. из Воронежа, автора письма «Подагра перебирает все суставы по очереди» («Айболит» №3 за 2020 г.).

Делюсь проверенными рецептами от подагры.

* Хорошо помогает пчелиный подмор. Залейте 2 ст. ложки подмора 0,4 л водки. Настаивайте 2 недели в темном месте. Натирайте настойкой больные суставы. Подмор можно найти у пчеловодов по весне. А можно порошок сухого пчелиного подмора принимать внутрь — по 1 чайн. ложке 2 раза в день, запивая водой, за 20 минут до еды.

* Смешайте в равных пропорциях цветки одуванчика, белой сирени и картофеля. Наполните литровую банку и доверху залейте водкой. Настаивайте 14 дней и также используйте для растираний.

* И еще один рецепт. Смешайте в равных пропорциях березовые листья, корень петрушки, цветки крапивы и фиалки. Наполните литровую банку и доверху залейте водкой. Настаивайте 2 недели и используйте для растираний.

Еще при подагре полезно включать в рацион больше свежей вишни и кисломолочные продукты. Эти рецепты подсказали мне люди, у которых подагра.

З. И. Арсентьева, Звенигово, Марий Эл

УЖЕ 20 ЛЕТ ЖИВУ С ЭМФИЗЕМОЙ ЛЁГКИХ

Для Раисы из Пензенской обл., автора письма «Уже 10 лет у мужа эмфизема легких» («Айболит» №4 за 2020 г.).

У меня с 25 лет эмфизема легких (сейчас мне 45). Что могу посоветовать? Лично мне помогает дыхательная гимнастика. Нужно избегать бронхитов и пневмоний. Если есть возможность, занимайтесь плаванием, бегом, чаще бывайте на свежем воздухе. Самое главное — не курить! Раз в полгода полезно ходить на кислородные процедуры, они просто необходимы. Каждый день я дышу «Атровентом» или «Аноро Эллиптом». Надеюсь, мои советы пригодятся.

Владимир, Калуга

РАЗНОСЧИКАМИ ЗАРАЗЫ МОГУТ БЫТЬ ЖИВОТНЫЕ

Для Любови Васильевны из Сочи, автора письма «Не могу справиться с клещами» («Айболит» №26 за 2019 г.).

Смешайте 50 г вазелина, 100 г касторового масла, по 2 г салициловой кислоты и тимола, 4 г резорцина. Мазь втирайте в пораженные места 2 раза в день. Перед этим кожу надо протереть теплым рафинированным маслом. Еще нужно развести воду и керосин (1:1) и опрыскать раствором весь пол в доме. Только будьте осторожны с огнем, все отключите. Если в доме есть животные, их тоже нужно обработать. Ведь они могут быть разносчиками заразы, как и птицы, и даже голуби. Если любите кормить птиц, то могли там подцепить клеща. Голову и лицо хорошо мыть водой с настоем еловых иголок — это тоже помогает от этих паразитов. Но обязательно нужно использовать мазь. Ее можно заказать в спецаптеке, где готовят лекарства. Желаю выздоровления! Напишите, помогло ли вам лечение?

А. Бабаджанова, Орехово-Зуево, Московская обл.

ШИШКА РАССОСАЛАСЬ ЗА 1,5 МЕСЯЦА

Для Анны Олеговны из Казахстана, автора письма «Шишка на руке не уменьшается и не увеличивается» («Айболит» №1 за 2020 г.).

Залейте 10 г порошка камфоры 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте, пока камфора не растворится. Смочите в растворе марлю, сложенную в несколько слоев, и приложите к шишке на час. Делайте так каждый день в одно и то же время. Мне понадобилось 1,5 месяца, чтобы шишка рассосалась.

Т. А. Ликаровская, Новосибирская обл.

Пригодится

■ БЕСПОКОИТ ДИАРЕЯ? ЗАВАРИТЕ 20 Г ЛИСТЬЕВ ЧЕРЕМУХИ 200 МЛ КИПЯТКА. КИПЯТИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 5 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 50 МЛ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА, НЮХАЙТЕ СУХУЮ ТРАВУ БАЗИЛИКА. А СОК СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ РАН.

Каждое утро съедайте по одному листу подорожника

Для Светланы из Новосибирской обл., автора письма «Как усмирить язву желудка народными средствами?» («Айболит» №23 за 2019 г.).

Каждое утро натощак надо жевать и съедать по одному листу подорожника. Если нет поблизости, нарвите в поле, вдали от дорог, 30 штук крепких, мясистых, сочных листиков. Промойте, высушите бумажной салфеткой и уложите в сухую стеклянную баночку. Храните в холодильнике. Зимой можно пить натуральный сок подорожника. Так лечилась и вылечилась моя сестра и многие знакомые. Еще сестра пила облепиховое масло с 1 чайн. ложкой меда. Но лучше всего ей стало после подорожника. Вот уже 20 лет, как она забыла про мучения. Знаю еще, что при язве пьют вместо чая чагу.

Вера, Брянская обл.

Очень хорошее письмо

Волчанка научила меня жить здесь и сейчас

Для Евгении из Тверской обл., автора письма «После того как узнала, что у меня волчанка, жизнь разделилась на до и после» («Айболит» №4 за 2020 г.).

Диагноз системная красная волчанка мне поставили 12 лет назад. А до этого 3 года думали, что у меня ревматоидный артрит (болели суставы), потом — полимиозит (мышцы). Хорошо, что от полимиозита назначили преднизолон, иначе, думаю, меня вообще не было бы уже в этом мире. Ходить вообще не могла. Скорая не знала, в какую больницу отправить. В итоге в инфекционке неделю пролежала в бессознательном состоянии.

Так получилось, что диагноз фактически поставила себе сама. Прочитала как-то статью про волчанку и подумала, что это про меня. А через полгода диагноз озвучили врачи. Не удивилась, но прорыдала не один день. Есть что-то страшное в неизлечимости этой болезни, в ее коварстве и многообразии. Но после 15 лет болезни я хочу сказать ей спасибо за то, что научила меня жить здесь и сейчас — это лучше, чем любой психологический тренинг. Спасибо за то, что в моей жизни стало меньше случайного. Я делаю только то, что нравится и хочется, не откладываю «хотелки» в долгий ящик. Не «лет через пять я получу права», а иду учиться и сдавать на права прямо завтра. Спасибо за то, что научила меня принимать себя такой, какая я есть. И любить себя такой... Когда первый раз набрала вес до 107 кг (плюс 35 кг), сказала себе: если я полюблю себя такой, значит, я полюблю себя по-настоящему. Полюбила...

Вообще мне кажется, эта болезнь — она прежде всего от неприятия себя, от лишней самокритичности, что ли. Это если копаться в психологических причинах. Организм сам себя убивает собственным же иммунитетом. Как сильно самокритичный человек постоянно грызет себя... У меня волчанка протекает с осложнениями на почки и центральную нервную систему. Говорят, это самое неудачное сочетание... Раз в год прохожу поддерживающий курс капельниц для сосудов и печени. Постоянно принимаю преднизолон, лекарства от давления, противосудорожный препарат. В целом чувствую себя хорошо, но белок не уходит, и за почки страшно. Но все мои медицинские проблемы — они только в анализах. Я веду полноценную жизнь. Работаю, у меня муж, трое детей — все усыновленные. И еще постоянно появляются новые увлечения.

Кстати, замужем я совсем недавно — еще нет и трех лет. Честно говоря, думала, что не выйду уже. Кому я такая нужна — с центнером веса, ипотекой, неизлечимой болезнью? Выяснилось — нужна. И за три года я из одинокой больной дамочки превратилась в счастливую жену и мать. Дети — это огромное счастье и самый главный мотиватор для того, чтобы не опускать руки! В общем, жить с волчанкой не только можно, но и нужно — долго и счастливо. Я искренне верю, что моей жизни хватит на то, чтобы ученые уже окончательно выяснили, откуда она берется, и нашли способы ее лечить. Но даже если нет, я проживу то время, которое у меня есть, полноценно и радостно.

Вера, Ростовская обл.

Развеем сомнения

Без мяса не прожить...

Отказались от мяса? Считаете, так можно очистить свой организм от токсинов и, возможно, избавиться от тяжелых болезней? Но так ли безопасно это для организма?

Каких ждать последствий?

■ Любое несбалансированное питание может привести к сбою в работе внутренних органов, и это не всегда обратимо.

■ Какие-то витамины станут дефицитом, и это отразится на работе организма. Какое-то время, действительно, чувствуется легкость в теле, прибавляется энергии, ты становишься выносливее, но это временно. Постепенный расход запаса микроэлементов, ранее поступавших с продуктами животного происхождения, исчерпается. Организм начнет «вытягивать» их сам из себя — это запустит обратный процесс, что грозит полным истощением.

Недостаток витамина D приводит к истощению костной ткани. Это грозит частыми переломами у взрослых и может вызвать рахит у детей.

■ Организм перестанет получать белки, которые важны для обмена веществ и полноценного синтеза гормонов. Белки — это строительный материал для клеток, что особенно важно для детского организма.

■ Нехватка витамина B_{12} отразится на формировании красных кровяных телец. Это грозит развитием анемии, а значит, человек станет быстро уставать, нарушится сон. Всегда плохое настроение и снижение умственной работоспособности — постоянные спутники вегетарианцев. А значительное снижение гемоглобина может стать причиной смерти.

■ Для правильного развития и формирования скелета, работы опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма нужна жирная кислота омега-3. При ее недостатке человек становится рассеянным, невнимательным. И еще у него могут появиться заболевания молочных желез, проблемы с кожей — прыщи, сухость, перхоть...

■ Сокращение креатина, который поступает в организм человека с говядиной, проявится снижением физической активности и утомляемостью, нарушением памяти.

■ Как ни странно, но холестерин, которого так боятся почитатели растительной диеты, также важен для нормального развития детского организма. Он отвечает за правильное развитие клеток и половых гормонов. Если взрослым его нужно снижать, то дети должны получать холестерин в полной мере. А содержится он только в животных продуктах.

■ Недостаток витаминов нарушает гормональный баланс будущих мужчин и женщин, снижая возможность зачатия. Это может закончиться и полным бесплодием.

Не всем по карману вегетарианство

Конечно, все эти элементы, кроме холестерина, можно найти и в растительной пище, но разница в том, что именно витамины и минералы из мяса усваиваются организмом быстрее, чем из овощей. К тому же для полноценного их восполнения нужно съедать о-о-очень много фруктов, овощей, орехов и зелени. Это не каждому человеку по карману. Полноценное питание без мяса и других животных продуктов — это очень дорого.

Не навязывайте такую диету детям

Нехватка необходимых аминокислот, витаминов, холестерина, которые есть только в животных продуктах, сказывается на выносливости детей. Они более слабые и обычно недобирают в весе. Кроме того, челюстной аппарат у детей не может сформироваться правильно, если ребенок не ест мяса. Ведь строение челюсти у человека приспособлено для пережевывания такой жесткой пищи, как мясо.

Намотай на ус

Если ребенка с раннего возраста переключить на растительную пищу (в большинстве случаев она мягкая), зубы могут скучиться, выйти из ряда. Пережевывание мяса дает нагрузку на зубы, помогает сформироваться правильному прикусу. И еще жесткая пища — хорошая профилактика кариеса.

Пригодится

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ ПРИГОТОВЬТЕ НАСТОЙКУ ИЗ 1 ЧАСТИ БАЗИЛИКА И 5 ЧАСТЕЙ ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ НЕДЕЛЮ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ БЕСПОКОИТ ИЗЖОГА? СЪЕШЬТЕ ОЧИЩЕННОЕ ОТ КОЖУРЫ СЛАДКОЕ ЯБЛОКО.

■ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА 100 Г ЛИСТЬЕВ ШПИНАТА СМЕШАЙТЕ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ. ЕШЬТЕ ТАКОЙ САЛАТ 2 ДНЯ.

Луковый суп для похудения меня научила готовить мама

На самом деле, когда я была ребенком, она называла его «полезным и витаминным» и мы его кушали для здоровья и поднятия иммунитета. И только спустя много лет я узнала, что этот суп считается жиросжигающим диетическим блюдом. Для двух порций понадобится 150 г зеленого лука, 300 г репчатого лука, четверть кочана капусты, 200 г моркови, 300 г помидоров, 200 г сладкого перца и 2,5 л воды. Морковь я тру на терке, остальные овощи режу на кубики или соломкой. Все, кроме зеленого лука и моркови, закладываю в кипящую воду. Перед повторным закипанием добавляю в суп по 0,5 г сухого чеснока, имбиря, кориандра или куркумы. Солить не нужно. Специи и соль, которая есть в овощах, придают супу слабосоленый привкус. Жидкость должна покипеть минут 10, потом я убавляю огонь и добавляю морковь. Варю 5 минут. В самом конце высыпаю в кастрюлю зеленый лук. Такой суп поможет избавиться от лишних килограммов, если станет основной едой на неделю. А еще он очищает желудок и выводит лишнюю жидкость из организма. Рекомендую всем!

Лилия, Рязанская обл.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Эти напитки сгущают кровь

Слишком вязкая кровь повышает риск образования тромбов, а это — прямой путь к инфарктам и инсультам. Первая причина повышенной вязкости крови — неправильное питание, в том числе и употребление вредных напитков. Какие из них сгущают кровь?

СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА

Из-за употребления большого количества сахара нарушается функция кроветворения. Это вызывает развитие хронических заболеваний сердца и сосудов, метаболической и эндокринной систем. Откажитесь от газированных напитков с сахаром и его заменителями — фруктозой, аспартамом, сахарозой, декстрозой. Синтетические аналоги опаснее для организма, чем сам рафинад. Фруктоза, например, перерабатывается печенью, что увеличивает нагрузку на орган и ухудшает состояние крови.

КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ

Эти напитки обладают выраженным мочегонным действием и активно выводят из организма воду. При густой крови уменьшение объема жидкости в теле опасно развитием осложнений: нарушением работы сердца, почек, головного мозга. Плюс под действием кофеина повышается интенсивность работы сердца, которое и так трудится под нагрузкой. Каких ждать последствий? Болезней сердца и сердечного приступа.

АЛКОГОЛЬ

Спиртные напитки также обладают мочегонным эффектом, особенно слабоалкогольное пиво. Крепкий алкоголь (коньяк, водка) нарушают работу пищеварительной системы. Они раздражают слизистую желудка и кишечника, мешают усвоению полезных веществ. Регулярное употребление этих напитков создает дефицит кальция, цинка, магния, которые участвуют в кроветворении и работе сердечно-сосудистой системы. Из-за их дефицита кровь густеет.

НАСТОИ ТРАВ

Тысячелистник, зверобой, крапива — чемпионы по содержанию витамина К, который повышает свертываемость крови. Но, когда она и так густая, употребление этого витамина может обернуться образованием тромбов. Поэтому эти травы нужно исключить.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

Обедаем дома

Щи из крапивы и щавеля

3 л мясного бульона, по большому пучку крапивы и щавеля, 400 г картофеля, 100 г моркови, 80 г корней петрушки, луковица, 2-4 яйца, по 40 г сметаны и сливочного масла, соль, перец, лавровый лист.

Крапиву положите в кипяток, 10 минут проварите и откиньте на сито. Измельчите и потушите с маслом. Щавель измельчите, картофель нарежьте крупной соломкой. Очищенные морковку, петрушку и лук нашинкуйте, обжарьте на масле. Картофель и обжаренные овощи заложите в кипящий бульон. Когда до окончания варки останется минут пять, добавьте щавель, крапиву, соль, перец, лаврушку. Сваренные яйца разрежьте на половинки. Подавайте щи со сметаной и яйцами.

Кролик в томатном соусе

700 г мяса кролика, 2 луковицы, морковь, 1/2 стакана муки, по 4 ст. ложки растительного масла и томатной пасты, соль, перец, базилик.

Порежьте кролика на кусочки, посолите, обваляйте в муке. Обжарьте на масле до золотистой корочки с двух сторон. Лук измельчите, морковь натрите. Добавьте овощи к кролику, немного обжарьте, приправьте специями. Влейте 100 мл воды и тушите минут 30. В конце приготовления добавьте томатную пасту и тушите еще минут 5.

Горячие бутерброды с черемшой

Большой пучок черемши, 3 яйца, петрушка, 2 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки натертого сыра, 6-8 ломтиков хлеба, соль, перец.

Яйца сварите, почистите. Натрите на мелкой терке и добавьте половину сыра. Черемшу промойте, обсушите, мелко нарежьте. Также измельчите петрушку. Добавьте зелень к яйцам с сыром, посолите, поперчите. Заправьте сметаной. Намажьте полученной массой хлеб и разложите на противень, застеленный пергаментом. Запекайте бутерброды не более 5 минут в разогретой до 200°С духовке. Горячие бутерброды сразу же посыпьте оставшимся сыром.

При пониженной кислотности

Ленивые вареники

300 г нежирного творога, 1 яйцо, 30 г овсяных хлопьев, сахар и соль по вкусу.

Творог перетрите через сито или измельчите блендером. Добавьте яйцо, овсянку, соль и сахар, тщательно перемешайте. Из получившейся массы слепите небольшие шарики. Опустите их в кипящую воду и варите 2-3 минуты. Подавайте с йогуртом или нежирной сметаной.

Минтай с овощами

1 кг минтая, 350 мл рыбного бульона или воды, по 1 моркови, луковице, помидору, растительное масло, специи по вкусу.

Рыбу почистите от чешуи и внутренностей, вымойте, обсушите, нарежьте порционными кусочками, посолите и посыпьте специями. Морковь натрите на терке, лук и помидор измельчите. В глубокую сковороду налейте масло и выложите половину сырых овощей. На овощи уложите рыбу, сверху засыпьте оставшимися овощами и залейте бульоном (водой). Готовьте блюдо 40-60 минут на маленьком огне при закрытой крышке.

В доме малыш

Фруктовый десерт во фритюре

300 мл теплого молока, 200 г муки, 1 ст. ложка сухого молока, 0,5 ч. ложки соды, 450 г любых свежих фруктов, 3 ст. ложки сахарной пудры, топленое масло для жарки.

Смешайте муку, сухое молоко, соду, теплое молоко. Взбейте тесто венчиком (оно должно получиться чуть гуще, чем на оладьи). Фрукты нарежьте на кусочки, добавьте в тесто и тщательно перемешайте. Вынимайте кусочки фруктов из теста один за другим и осторожно опускайте в горячее топленое масло. Жарьте 3-4 минуты до золотистого цвета. Готовые кусочки выкладывайте в дуршлаг, чтобы стекло масло. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

Из первой редиски готовим салаты

С кунжутом и зеленым луком

1/2 кочана пекинской капусты, по 2 помидора и огурца, 2-3 стебля зеленого лука, 300 г редиса, 2 ст. ложки кунжута. Для соуса: 2 ст. ложки растительного масла, 1-2 чайн. ложки сока лимона, соль.

Капусту нашинкуйте, помидоры нарежьте дольками. Огурцы — полукружочками, редис кружочками. Лук измельчите. Кунжут обжарьте на сухой сковороде. Для соуса соедините масло, сок лимона и соль, взбейте. Все ингредиенты перемешайте, заправьте салат соусом.

Куриный со шпинатом

1 куриное филе, 100 г сыра, огурец, 4 редиски, укроп, петрушка, 100 г шпината, 100 мл натурального йогурта, зубчик чеснока, перец.

Филе отварите, нарежьте ломтиками. Духовку разогрейте до 180°С. Сыр натрите и разложите небольшими кругами на противне. Как только сырная масса расплавится, снимите каждый круг и поместите на перевернутые стаканы, смазанные растительным маслом. Осторожно прижмите руками и дайте остыть. Снимите с чашек. Огурцы нарежьте ломтиками, редис кружочками, зелень мелко нарубите. Шпинат порвите. Все перемешайте с филе и разложите по сырным корзиночкам. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с йогуртом, посолите, поперчите, полейте салат соусом и украсьте зеленью.

С яйцом и сельдереем

2 свежих огурца, 300 г редиса, 2 черешка сельдерея, 2 вареных яйца, 120 г сметаны, 1/4 чайн. ложки соли, 1 чайн. ложка горчицы, 200 г рукколы, мята для украшения.

Огурцы очистите, нарежьте ломтиками, редис и сельдерей — кружочками. Яйца разрежьте пополам. Все, кроме яиц и рукколы, перемешайте. Сметану, соль, горчицу и 100 г рукколы взбейте в блендере. На плоское блюдо выложите оставшуюся рукколу, сверху салат, потом соус. Украсьте половинками яиц и листиками мяты.

Полезно знать

● Листья крапивы, благодаря содержанию в них фитонцидов, обладают свойством сохранять быстропортящиеся продукты. Например, выпотрошенная рыба, обложенная крапивой, сохраняется довольно долго.

● При приготовлении блюд из ревеня не используйте металлическую посуду: она сразу же окислится. Храните овощ при комнатной температуре не более 2 суток, а в холодильнике — до 5 суток.

● Вместо того чтобы мучиться и вырезать кочерыжку в капусте ножом, ударьте по ней как следует — она вдавится внутрь. После этого ее легко вынуть из кочана.

Кулинарные хитрости

Делаем домашние колбаски

В любой мясной фарш добавьте вместо соли соевый соус, лук, чеснок, перец, хорошо вымесите его и отбейте. Из пластиковой бутылки сделайте воронку, продавите через нее фарш, формируя колбаски. Смажьте их сверху растительным маслом и пожарьте на гриле.

Как раскрыть аромат специй

Чтобы пряность, например черный перец или тмин, полностью отдала свой вкус блюду, ее нужно прогреть на сухой сковороде, а потом растолочь. Лучше всего делать это в каменной ступке — так не потеряете ни капли ее чудесного аромата. Попробуйте заменить молотый черный перец горошком. Раздробите его, добавьте в блюдо — и заметите, сколько оттенков появится у привычного вкуса.

Из почты «Айболита»

Какие они, настоящие французы?

Благородные мушкетеры, коварные красавицы, запах кофе и дорогих духов... Такие ассоциации вызывает у нас Франция. А как выглядит эта страна изнутри?

Тарелки вверх дном

Вот уже два года я замужем за французом. И все это время у меня часто возникало ощущение: я потеряла Францию. То, с чем сталкиваюсь, сильно противоречит образу, который существовал в моем воображении.

Я всегда считала, что Франция — страна хороших манер. На деле все оказалось совсем не так. Как-то у нас были родственники мужа. Обед подходил к концу, и я направилась на кухню за десертными тарелками. «Это вовсе не обязательно», — сказал один из гостей. Все разом перевернули грязные тарелки вверх дном и положили на них куски торта. А привычка показывать пальцем на то, к чему они хотят привлечь внимание? Тут же все тычут пальцем!

Гигиена — это не про французов

Однажды в метро я обратила внимание: мужчины, женщины, дети — все грызут ногти и кутикулу на руках. Вообще складывается впечатление, что соблюдать правила гигиены — это не про французов. Руки там вообще не принято мыть, даже у медиков. Как-то у моего мужа брали на анализ кровь из вены. Простуженная медсестра то хваталась за нос, то печатала на компьютере, а потом достала шприц и проколола вену...

Бережливость превыше всего

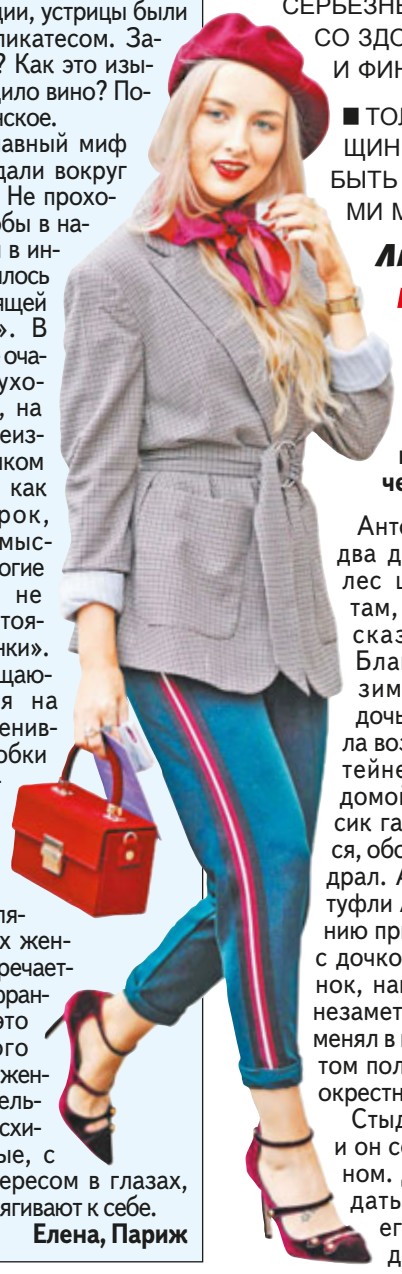
Недавно у меня сломалась швабра. Муж отреагировал так, словно это был холодильник. Какие расходы предстоят! Пытался отремонтировать, но швабра не прослужила и пары минут. «Ну теперь, я надеюсь, ты купишь новую?» — спросила я. Муж застыл в позе роденовского мыслителя: «А знаешь, в сарае есть что-то похожее на эту швабру»...

Я уже не говорю о том, каких трудов мне стоит чистить и готовить кабачки величиной с противолодочную торпеду и горохообразный картофель. И все только потому, что они выросли на нашем участке. Бережливость здесь возведена в ранг государственной политики. На тюбике зубной пасты написано: «Не забывайте выключать воду, когда чистите зубы». Как-то наткнулась на передачу «Одинокий носок». Авторы призывали сдавать носки без пары в специальные пункты, где из них делают новые ткани.

Французы — мастера самопиара

В далекие времена беднякам нечего было есть, и они употребляли то, что выбросит море. Потом улитки, мидии, устрицы были объявлены деликатесом. Заплесневел сыр? Как это изысканно! Забродило вино? Появилось шампанское.

Но самый главный миф французы создали вокруг своих женщин. Не проходит недели, чтобы в нашей прессе или в интернете не появилось статьи о «настоящей француженке». В любом возрасте очаровательная, ухоженная, худая, на каблуках и с неизменным шарфиком от Диора, она, как летний ветерок, игрива, легкомысленна. Но за многие годы я так и не встретила «настоящей француженки». Давно не обращающие внимания на внешность, сменившие платья и юбки на брюки и шорты, а туфли — на кроссовки и балетки, в массе своей даже парижанки выглядят хуже наших женщин. Если и встречается «настоящая француженка», то это дама солидного возраста. Такие женщины действительно вызывают восхищение: изящные, с искренним интересом в глазах, они просто притягивают к себе.



Елена, Париж

Цифры и факты

■ ПОЧТИ ТРЕТЬ РОССИЯН ПЛАНИРУЮТ ИМЕТЬ ТОЛЬКО ОДНОГО РЕБЕНКА.

■ БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ ХОТЯТ ИМЕТЬ ДВОИХ ДЕТЕЙ.

■ КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ РОССИЯНИН ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ БЕЗДЕТНЫМ ДАЖЕ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО НЕ БУДЕТ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ И ФИНАНСАМИ.

■ ТОЛЬКО 7% ЖЕНЩИН ПЛАНИРУЮТ БЫТЬ МНОГОДЕТНЫМИ МАТЕРЯМИ.

Дочь с зятем у свекрови вне конкуренции

У моей свекрови три сына и дочь. Соответственно, есть три невестки и один зять. Дочь с зятем вне конкуренции. Им мать тащит все: продукты, одежду... Короче, все покупки совершает в двойном объеме — для себя и дочи. Нет, мы туда не заглядываем. Мы просто иногда слышим от нее, какую заботу она проявляет по отношению к своей девочке. А заботятся ли так же наши мамы о нас?

На Новый год свекровь раздала задания сыновьям на подарки. Важный пунктик: вся техника должна быть одной фирмы. Нам выпало «счастье» подарить свекрови вафельницу и утюг, средний сын должен был купить микроволновку, меньший — тостер и чайник (там невестка в декрете). В ответ мы все получили по чашке и по паре черных носков. Всем одинаковые, только детям бежевые. И только дочь получила в подарок посуду. Огромный кофейно-чайно-столовый набор посуды. Они с мужем недавно переселились в новую квартиру. Больше всего всех удивило то, что подарки для свекрови благополучно поехали в новую квартиру ее дочери. Это нормально?

Оксана, Новгородская обл.

Люди и звери — *Такая история*

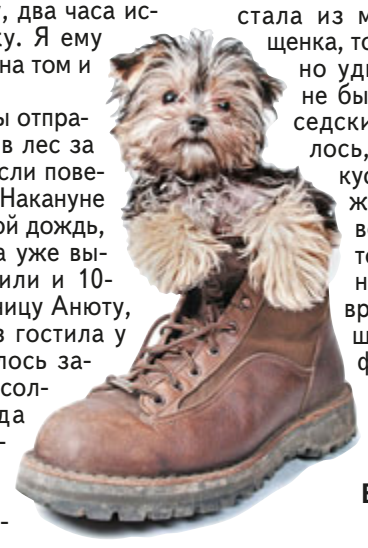
Терпению пришёл конец...

Шел я как-то с работы и на лавочке у подъезда встретил нервно курившего соседа Антона, явно чем-то расстроенного. Спросил, в чем дело...

Антон рассказал, что два дня назад отвез в лес щенка и оставил там, как в известной сказке «Морозко». Благо, на дворе не зима. Щенка этого дочь Оксана подобрала возле мусорных контейнеров и принесла домой. Оказалось, песик гадит где вздумается, обои в прихожей ободрал. А когда нагадил в туфли Антона, его терпению пришел конец. Жене с дочкой соврал, что щенок, наверное, выскочил незаметно в дверь, когда менял в ней замок. Они потом полвечера ходили по окрестностям искали его.

Стыдно Антону стало, и он сознался в содеянном. Дочка начала рыдать, жена обозвала его живодером, надулась, перестала разговаривать. Пообещал принести другого щенка — вон сколько объявлений в газетах, но не согласились. Привязались, видишь ли, к Барсику — беспородной дворняге. Антон уже сто раз проклял себя за опрометчивый поступок. Поехал на то место, где оставил собачку, два часа искал — без толку. Я ему посочувствовал, на том и разошлись.

В выходные мы отправились с женой в лес за земляникой и, если повезет, за грибами. Накануне прошел обложной дождь, и они наверняка уже выросли. Прихватили и 10-летнюю племянницу Анюту, которая как раз гостила у нас. Утро выдалось замечательное — солнечное. Погода стояла как по заказу. Дул легкий ветерок. Решили поехать на то самое место, где в позапрошлом году набрали почти полный багажник груздей. Приехали на знакомое место, разбились на две группы: жена с Анютой пошли по одной тропинке, я чуть в стороне — по другой. Договорились вернуться через час и встретиться у машины. Встретились... У всех были полные ведерки грибов. Но это было не самым удивительным. Вот когда Анюта достала из матерчатой сумки щенка, тогда я действительно удивился. Сомнений не было — это был соседский Барсик. Оказалось, он сам вышел из кустов к племяннице, жалобно скуля. А вечером сосед Антон в знак благодарности за Барсика вручил Анюте большую коробку конфет и пригласил нас всей семьей к себе на чай. В их семье снова наступили мир и согласие...



Владимир Якушев, Курган

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Познакомлюсь с простой, невысокой, одинокой, хозяйственной женщиной. Дети и внуки чтобы проживали отдельно, а мы уделяли друг другу внимание. Хочу уехать, если будет приглашение жить вместе. Согласен на переезд в Ставропольский и Краснодарский край, на Южный берег Крыма, в собственный дом или квартиру. Жду письма с фото 2019-2020 года. Мне 72 года, рост 158 см, вес 65 кг. Образование высшее, без вредных привычек.

И. В. Орехов, ул. Центральная, 38, д. Пекшиксола, Медведевский р-н, Республика Марий Эл, 425204

***

Мне чуть больше 60 лет, из которых 30 лет отработал в фабрикатном цехе консервного завода. Потом завод закрыли. Работал в ЖКХ дворником. Сейчас на пенсии по старости. Мама умерла. Женат не был, детей нет. Не пью, не курю. Живу в маленькой квартире, все для жизни есть. Прошу откликнуться русскую женщину 55-65 лет.

Александр Вязов, ул. 2-я Базовая, 3, кв. 7, Харабали, Харабалинский р-н, Астраханская обл., 416010

***

Надеюсь, что отзовется добрая, воспитанная, образованная женщина без семейного прошлого и проблем, которая согласится создать со мной семью. Мне 56 лет, рост 171 см, вес 86 кг, брюнет. Симпатичный, образованный, порядочный, без вредных привычек. Есть свой дом с садом и огородом. Работаю, здоровье нормальное.

Владимир, Ставропольский край, тт. 8-938-311-03-54, 8-909-772-84-94, звонить после 15.00, SMS — в любое время

***

А. Асанов, Минводы

Мне 71 год, рост 170 см, вес 90 кг. Работаю охранником. Живу в частном доме с небольшим огородом, есть автомобиль. Хочу познакомиться с женщиной до 65 лет, нормальной внешности, которая может переехать ко мне. Постараюсь создать комфортные условия для совместной жизни.

А. Асанов, ул. Чернышевского, 21, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357209, тел. 8-963-380-11-02

ЖЕНЩИНЫ

Каждый выдвигает свои требования, а я хочу простого человеческого счастья. Познакомлюсь с адекватным, нормальным, спокойным и добрым мужчиной 70-80 лет. Мечтаю о семье, в которой всегда будет лад, уют, тепло, чтобы прожить оставшиеся годы в согласии, взаимопонимании, уважении, заботе друг о друге. О себе: мне 66 лет, рост 156 см, вес 64 кг. На переезд не согласна. Сексуально озабоченным не звонить.

Светлана, Ростов-на-Дону, тел. 8-938-152-24-58

***

Для создания счастливой семьи познакомлюсь с одиноким, надежным, благородным, самостоятельным, порядочным мужчиной. Вместе пойдем до конца по светлому пути. Будем жить интересно и долго, в тихой радости, согревая друг друга заботой и нежностью. Мне 77 лет, рост 160 см, вес 70 кг. Одинока, детей нет. Образованна, могу оказать медицинскую помощь. Приятная, скромная, добрая и трудолюбивая. Хорошая хозяйка, веду здоровый образ жизни. Люблю землю, животных. Вопрос переезда согласуем. С благодарностью отвечу.

Лидия, Волгоградская обл., тел. 8-960-875-63-76

Человеку скучно и одиноко на земле без своей половинки

Я собрала волшебный свет, тепло своей души и ясный взор. У Бога, неба, солнца и планет благословенье попросила, и я его передаю, незнакомец, тебе на кончике своего пера. Немного о себе: мне 67 лет, рост 180 см, вес 100 кг (с возрастом формы стали пышнее). В прошлом спортсменка, молода душою. Не пью, не курю. Мечтаю о таком же спутнике. Как не может солнце без неба, лебедь без лебедушки своей, так и человеку скучно и одиноко на земле без своей половинки. Хочу встретить трудолюбивого, щедрого, верного мужчину 70-76 лет, со своей квартирой и с чувством юмора. Хочу быть хозяйкой, а не рабыней, дружить с его и с моей родней. Люблю свежую ароматную выпечку, готовить наваристые щи, полезные салаты. Имя я ношу царское, но сама очень и очень земная, Козерог. Хочу с суженым своим гулять, закаты встречать, звездами любоваться... Заинтересовала? Звоните.

Незнакомка, Волгоград, тел. 8-927-532-60-42

Рядом с братом никого нет...

У меня есть младший брат. Ему 44 года, рост 175 см, вес 90 кг, инвалид III группы. Три года назад у него обнаружили доброкачественную опухоль головного мозга. Как узнали, я думала, он наложит на себя руки, но вроде бы начинает жить. Но брат один, без семьи, рядом никого. Есть жилье, плохонькая машина, подрабатывает. Может, откликнется женщина, желательно его возраста, тоже инвалид. Человек не должен жить один. Отзовитесь, женщины, которые понимают, что не деньги важны, а человек.

Наталья, Воронеж, тел. 8-951-554-71-55

Умные мысли

■ ЖЕНСКАЯ ЮБКА — ЭТО ФЛАГ, ЗА КОТОРЫМ МУЖЧИНА ПОЙДЕТ КУДА УГОДНО, ОСОБЕННО, ЕСЛИ ЭТОТ ФЛАГ ВЫСОКО ПОДНЯТ.

■ ВСЕ МУЖЧИНЫ ОДИНАКОВЫЕ, ТОЛЬКО ЗАРПЛАТА У НИХ РАЗНАЯ.

ЛАПША из писем читателей

Женщина — она должна быть без вредных привычек и с такими запросами, которые сама может удовлетворить.

Николай, Пермский край

***

Мне срочно нужен такой датчик, который будет сообщать, когда нужно вовремя закрыть рот.

Анастасия, Саратов

***

За 30 лет своей жизни я понял самое главное — тарелку после гречки нужно мыть сразу.

Константин, Ставрополь

***

Иногда, когда я хочу замуж, я надеваю халат, тапки, бигуди и иду варить борщ. Через час отпускает.

Марина, Калуга

Уроки жизни — Сам себе психолог

Любить, увы, не каждому дано

Для Анастасии из Ставропольского края, автора письма «Вот и я влюбилась в шестьдесят лет» («Айболит» №19 за 2019 г.).

Согласна с вами, Анастасия, что после 60 лет происходит переоценка всего. Это жизненный опыт, накопленный годами, это мудрость за счет пережитого, это целый багаж. Счастливы люди, встретившие в молодые годы свою любовь — одну-единственную, на всю жизнь, и пронесшие ее до глубоких седин. Когда все — дети, внуки, радости и горести — общее на двоих. Честь и хвала таким людям, что смогли сохранить это бесценное счастье.

Но жизнь складывается у всех поразному. Можно, конечно, влюбиться и в 60 лет, и после. Это прекрасное чувство дает огромную радость, неповторимые ощущения, крылья. Небо становится синее, трава — зеленее, птичьи голоса — звонче. Весь мир приобретает совсем другие краски, и душа поет. Счастье испытать такое чувство! Кстати, не всем оно дается. Вы, Анастасия, его испытали. Благодарите этого человека за возможность почувствовать себя желанной, любимой. Пусть это был короткий миг, но он был!

По тому, как вы охарактеризовали Николая, можно сделать вывод, что он не хотел играть в любовь, растоптать вашу душу и сердце. Возможно, встретил женщину, которую искал всю свою жизнь. Так бывает... Хотя не исключено, что и в этот раз ошибся. Или ему нравится менять женщин. В нашем возрасте, влюбляясь, нужно помнить о том, что начинаются болезни, и они могут стать причиной расставания. А еще какие-то семейные обстоятельства... Да мало ли причин! Чтобы не было так больно терять друг друга, к этому нужно быть готовым.

Молодым это может показаться смешным и предосудительным, но так уж устроен человек: пока он жив и бьется его сердце, он хочет любить и быть любимым. И если Бог дает такой шанс, его не надо отталкивать и прятаться от него. Кто знает, Анастасия, может, Николай завтра позвонит и скажет: «Прости!» Может, никогда и не позвонит. А может, на вашем пути появится другой человек и скажет: «Ты — моя! Тебя Бог создал для меня!»

Жизнь продолжается. Радуйтесь утреннему солнцу, неторопливому дождику, тихому вечеру, улыбающемуся прохожему. Жизнь настолько дорога, что не имеет смысла тратить ее на обиды, пустые переживания. Дальше хочу продолжить строчками из моего стихотворения.

Никогда не известен наш
следующий миг,
Что ждет нас за тем
поворотом...
До сих пор из ученых никто
этого не постиг,
И прогнозы дают неохотно.
Поглощает рутина:
то праздник, то будни,
И мелькают мгновенья и дни,
Только вспомним мы что-то
и тут же забудем,
И в трудах, и в заботах
проходят они.
Так идет наша жизнь — срок,
отмеренный Богом.
Не ведем дням учет, привыкая,
Лишь тогда, когда там мы
стоим, за порогом,
Понимаем, насколько она
дорога!

Проходит жизнь, уходят годы, дни, часы... И пусть будет больше радости в нашей жизни!

Г. В. Ткачева, Ставрополь

Для чего Творец дал человеку душу

Ученые теперь официально признают то, что раньше категорически отрицали: наличие в человеке души. Уникальная, нетленная, бессмертная суть человека, частица вечности, никогда не покидает его тело, пока человек жив.

Душу, как и совесть, не увидишь...

Говорят, что однажды «отец всех народов» Иосиф Сталин вызвал к себе ученого-хирурга, архиепископа Симферопольского и Крымского Валентина Войно-Ясенецкого (Лука) и с издевкой спросил: «Неужели знаменитый врач верит в существование души?» — «Верю», — ответил хирург. Диктатор язвительно уколол собеседника: «Вы нашли ее в теле человека во время многочисленных операций?» — «Нет», — заметил ученый. «Так как же можно верить, что душа существует?» — «А вы верите, что у человека есть совесть?» — задал встречный вопрос ученый. Сталин некоторое время молчал, а затем изрек: «Верю». И тогда Войно-Ясенецкий ответил: «К сожалению, в телах оперируемых больных я совести тоже не обнаружил...»

Спустя много лет на научной конференции в Канаде известный кардиохирург Уилфред Бигелоу шокировал своих ученых коллег, подняв тему существования души. После 32 лет хирургической практики у него не осталось никаких сомнений в существовании души. Наблюдая за людьми, которые переходят из состояния жизни в смерть, он замечал, как внезапно исчезает жизнь, по блеску в глазах. Они становятся тусклыми и безжизненными. В ученом мире заявление канадского кардиохирурга было встречено скептически.

Эту субстанцию сумели уловить...

В начале 1990-х годов ученые из ранее секретной лаборатории профессора Виталия Хромова попытались уловить душевную субстанцию. Выяснилось, что она имеет энергетическое излучение, создающее устойчивое поле, которое можно увидеть на экране компьютера. Это поле выглядело как существо, отдаленно напоминающее новорожденного ребенка, с непропорционально большой головой, крошечным тельцем, скрюченными конечностями, скорее смахивающими на огрызки крыльев, и хвостиком.

А литовские исследователи создали аппаратуру, позволяющую увидеть изменения цвета «душевного поля». Человек опускал свою руку на прибор с датчиками, затем включалась видеокамера, и на экране монитора появлялось тело человека, окруженное ореолом души, окрашенным в разные цвета — в зависимости от настроения и мыслей человека.

Не так давно мир облетело сенсационное сообщение, что душа материальна и ее можно взвесить. В одной из лабораторий США обнаружили, что душа — это биоплазменный двойник человека, имеющий яйцевидную форму. Она покидает тело в момент его смерти. Взвешивая умирающих на специально сконструированных весах, обнаружили поразительный факт: тело становилось легче на 2,5-6,5 грамма.

А доктор естественных наук из Литвы Эугенюс Кугис провел исследования в палатах для тяжелых больных. Точные измерения показали, что, когда человек умирает, в момент смерти он теряет от 3 до 7 граммов веса. Кугис считает, что это и есть вес души, покидающей тело.

БЫВАЕТ, ЧТО СТАРИКИ В ТОМ МИРЕ ВИДЯТ СЕБЯ МОЛОДЫМИ, А ДЕТИ ВЗРОСЛЫМИ. ЛЮДИ, НЕЗРЯЧИЕ ПРИ ЖИЗНИ, ОПИСЫВАЮТ ТО, ЧТО ОНИ НЕ МОГЛИ ВИДЕТЬ.

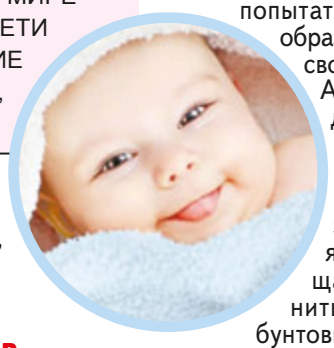
Он пробежал без головы 25 метров...

О том, что душа существует, говорят такие случаи. Когда человек получает черепно-мозговые травмы, несовместимые с жизнью, а то и вовсе лишается головы, он продолжает совершать разумные действия.

О фантастической живучести читаем в средневековых хрониках. В 1636 году король Людвиг Баварский приговорил к смертной казни некоего Дица фон Шаунбурга с четырьмя его товарищами за то, что они подняли против него восстание. Когда приговоренных привели на место казни, Людвиг спросил у Дица, каково будет его последнее желание. К величайшему удивлению короля, тот попросил поставить их всех в один ряд на расстоянии восьми шагов друг от друга и отрубить голову ему первому. Он пообещал, что начнет бежать без головы мимо своих товарищей, и попросил монарха помиловать тех, мимо кого он успеет пробежать.

ОКАЗАВШИСЬ ПО ТУ СТОРОНУ СВЕТА, ДУША СПОСОБНА БЫСТРО ПЕРЕНЕСТИСЬ В ЛЮБОЕ МЕСТО. ОНА ВИДИТ НЕЗЕМНУЮ ПРИРОДУ – САДЫ, ЦВЕТЫ...

Диц, как сельский житель, знал, что, когда на колоде петуху рубят голову, нужно крепко держать птицу в руках, иначе она может вырваться и обезглавленная начнет метаться по двору. И решил попытаться таким образом спасти своих людей. А король, далекий от сельского быта, не ведал об этом. Смеясь, он обещал исполнить просьбу бунтовщика. Диц положил голову на плаху. Но как только ударом топора палач снес ее, Диц вскочил на ноги и помчался. Только пробежав мимо последнего товарища, он замертво упал на землю. Король выполнил свое обещание и помиловал приговоренных.



Еще один чудесный случай

Спустя почти 200 лет в другом городке произошло нечто подобное. К отсечению головы с последующим сожжением тела на костре был приговорен монах-раскольник, который, как считали судьи, своими проповедями смущал законопослушных граждан. Монах не признал себя виновным, обещая сразу же после смерти доказать это. Когда ему отсекли голову, тело, упав на помост, пролежало без движения около трех минут, а затем обезглавленный труп перевернулся на спину, положил правую ногу на левую, скрестил руки на груди и замер. После такого чуда судьи вынесли казненному монаху оправдательный приговор, и он был похоронен подобающим образом.

Третий случай жизни после смерти

ДУША — ЭТО БИОПЛАЗМЕННЫЙ ДВОЙНИК ЧЕЛОВЕКА, ИМЕЮЩИЙ ЯЙЦЕВИДНУЮ ФОРМУ. ОНА ПОКИДАЕТ ТЕЛО В МОМЕНТ ЕГО СМЕРТИ.

Он обнаружен в архиве британского военного министерства. В нем излагаются прямотаки фантастические обстоятельства гибели командира роты Малвени во время завоевания англичанами Индии в начале XIX века. Во время рукопашной схватки капитан снес саблей голову солдату противника. Но обезглавленное тело не рухнуло на землю, а вскинуло винтовку, в упор выстрелило офицеру прямо в сердце и лишь после упало. Разведгруппе пришлось возвращаться к своим. Тело командира, даже после смерти думавшего о своих солдатах, вынесли и похоронили возле штаба полка.

Командир продолжал думать...

Свидетелем столь же невероятного случая довелось стать ветерану Великой Отечественной войны, бывшему полковому разведчику Борису Лучкину. Группа находилась в тылу у немцев. Неожиданно командир наступил на прыгающую мину-лягушку. У таких мин был специальный заряд, который подбрасывал ее на метр-полтора вверх, после чего происходил взрыв. Так случилось и в тот раз. Во все стороны полетели осколки. Один из них снес голову командиру, который шел впереди — в метре от Лучкина. Но обезглавленный не рухнул на землю, а продолжал стоять, хотя у него остались только подбородок и нижняя челюсть. Выше не было ничего. И вот это страшное тело расстегнуло правой рукой ватник, вытащило из-за пазухи карту с маршрутом движения и протянуло ее, уже залитую кровью, Лучкину. Только после этого упало.

И это не байка

Еще более невероятный эпизод. Сразу после войны в лесу под Петергофом грибник нашел какое-то взрывное устройство. Захотел рассмотреть его и поднес к лицу. Грянул взрыв. Грибнику напрочь снесло голову, но он прошел без нее двести метров. Причем три метра по узенькой доске через ручей, и только затем умер. Это не байка: материалы остались в архиве уголовного розыска.

Рука самоубийцы вдруг поднялась...

Такие случаи, когда искорка жизни остается в теле человека, лишившегося головы, происходят и в наши дни. В апреле 2012 года в Нью-Йорке в дом пастора Гарри Уоррена из собора св. Патрика пришел неизвестный мужчина и потребовал немедленной встречи со священником. Но пастор был очень занят, и тогда неизвестный вынул из-за пояса револьвер и приставил его себе к виску. Раздался выстрел. Вбежав в комнату, священник обнаружил на полу тело посетителя. У него выстрелом было снесено полголовы. Рука самоубийцы вдруг поднялась и протянула ему записку. В ней неизвестный мужчина просил похоронить его на армянском кладбище.

А вот драматическое свидетельство жителя Грозного Зелимхана Юнусова. Он находился на городском рынке, когда там взорвалось заложенное боевиками взрывное устройство. Было около 14.30. Кругом кричали и плакали женщины. Раненые. Оторванные руки и ноги, кровь... Чуть в стороне Зелимхан увидел труп человека без головы. Тело лежало отдельно, голова рядом. Вдруг рука мертвого человека вцепилась в лежавшую рядом сумку и судорожно прижала ее к груди. Очевидно, в ней было что-то очень важное для покойника, может быть, последние деньги.

Послесловие

Выходит, даже внезапная и полная утрата мозга вовсе не влечет за собой мгновенную смерть человека. Но тогда кто или что управляет его телом?

Можно сколько угодно гадать, для чего Творец дал человеку душу и какие функции она выполняет в нашем теле. Но в экстремальных ситуациях эта энергетическая сущность на какое-то время берет на себя управление организмом, заменяя мозг, и только потом покидает тело. Это происходит редко. Причем лишь тогда, когда человек должен выполнить то, что было очень важным для него при жизни.

Какие вещи в доме раздражают

ПРИВЫЧНЫЕ ВЕЩИ ПОВСЕДНЕВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И БЫТОВАЯ ТЕХНИКА МОГУТ МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО ДЕЙСТВОВАТЬ НА ПСИХИКУ. ПРИЧЕМ ЭФФЕКТ НАРАСТАЮЩИЙ.

1 **Телевизор в фоновом режиме.** Белый шум — один из главных раздражителей нашего подсознания. Смотреть телевизор в фоновом режиме не рекомендуется. Психологи советуют дома проводить больше времени в полной тишине. Так организм восстанавливает силы. Если отказаться от телевизора сложно, фильтруйте каналы, оставляя только те, которые вызывают положительные эмоции и не загружают ненужным негативом.

Расставленная у двери обувь — еще один раздражитель, который не дает расслабиться дома.

2 **Аэрозольный освежитель воздуха.** Дешевые ароматизаторы с запахом горной свежести или фруктов не доставляют никакого удовольствия, а, наоборот, провоцируют раздражительность и вялость. Лучше заменить их на туалетные блоки или стики.

3 **Громкий холодильник.** Холодильник, который гудит и днем, и ночью, сильно изматывает. Все в семье становятся раздражительными, неосознанно начинают ругаться. Чтобы уменьшить гул, холодильник должен стоять на идеально ровной поверхности. Если звук идет от морозилки, изолируйте ее шумопоглощающими панелями.

4 **Колючий плед.** Тактильные ощущения тоже играют большую роль. Если вечером закутаться в мягкий уютный плед, то все проблемы, накопленные за день, сразу забудутся. А вот если мы зарываемся в старое колючее покрывало, нервозность только усиливается. Чем больше балуем себя, тем реже чувствуем раздражение.

5 **Неубранные провода.** Торчащие провода портят интерьер и доставляют неудобства домочадцам. Поэтому старайтесь по максимуму убрать с видных мест все кабели.

6 **Яркие лампы.** Слишком яркий свет в квартире вреден для глаз и психики. Дома должна быть расслабляющая атмосфера с приглушенным освещением. Конечно, это не касается рабочих зон. Для спальни и гостиной лучше выбирать лампы с естественным или желтым светом. Синие светодиоды вредят здоровью, так как раздражают сетчатку глаза.

7 **Переполненный шкаф.** Многие наверняка пытались уместить на одну вешалку или запихнуть в ящик как можно больше одежды. Часто она просто не умещается в шкаф. Утром членам семьи сложно найти нужную вещь, и они начинают беситься. Поэтому избавьтесь от одежды, которую не носите.

8 **Разбросанная косметика.** Любая женщина хоть раз, но нервничала из-за того, что не может найти что-то из косметики. От разбросанных повсюду баночек с кремами, помад и духов страдают и другие жильцы квартиры. Они вечно падают с полок, пылятся и раздражают взгляд. Оборудуйте удобные системы хранения.

Актуально

Антисептик для рук в домашних условиях. Этот антисептик рекомендует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) как профилактическое средство от распространения коронавируса и других инфекций. Смешайте 100 мл этилового спирта, 5 мл перекиси водорода, 1,8 мл глицерина, 13,2 мл кипяченой или дистиллированной воды. Всего получается 120 мл жидкости. Запаха спирта на руках не остается. А глицерин защищает кожу от пересушивания, слегка ее смягчает и создает легкий глянец. Слейте все в пластиковую емкость с пульверизатором и носите с собой.

Вы просили рассказать

Дочка просит попугая

Уже несколько месяцев дочка просит завести большого попугая, а мы с мужем сомневаемся. К чему нужно быть готовыми?

Илона, Калининград

Крупный попугай — это на всю жизнь. Жако, какаду, амазоны, ара, ожереловые попугаи живут до 40 лет и даже больше. Не всякие супруги столько выдерживают. Попугая, в отличие от проштрафившегося мужа, не отправишь пожить к маме. Он не уйдет к подруге, как обиженная жена.

Попугаи грызут все, что могут. Это не вредная привычка, а необходимость: им нужно стачивать клюв. Сидеть всю жизнь в клетке попугаи не хотят. Им физически необходимо много двигаться. Недостаток движения портит попугаям настроение, подрывает здоровье и, в конце концов, сокращает жизнь. Поэтому они летают над вашими головами, заходят на посадку на ваш стол, пугают хлопаньем крыльев.

Иногда птицы бывают в плохом настроении. Они могут дергать людей за волосы и за одежду, срывать очки, украшения, оглушительно орать в ухо, пикировать на голову, обижать других животных, кусаться...

Попугаи болтают по поводу и без. Научив свою птицу говорить, некоторые потом начинают жалеть об этом и мечтать о том, как бы заставить попку забыть, что он «дурак». Но это невозможно. Также невозможно угомонить разговорившуюся птицу, накидывая на клетку темную тряпку. Попугаи болтают даже во сне. А еще они кричат. Крупные — очень громко. Начинают обычно с раннего утра, заканчивают с закатом. Спите вы, болеете или просто устали, им про то неведомо.

О. М. Варламов, врач-ветеринар

На все случаи жизни

■ ПРОБКА ДЛЯ ВАННЫ НЕПЛОТНО САДИТСЯ В ГНЕЗДО И ПРОПУСКАЕТ ВОДУ? СМАЖЬТЕ БОКА МЫЛОМ.

■ ЕСЛИ ПОДУШКА СЛИШКОМ ПЛОСКАЯ И СПАТЬ НА НЕЙ НЕУДОБНО, УШЕЙТЕ НАВОЛОЧКУ И ЗАТОЛКАЙТЕ В НЕЕ ПОДУШКУ. ОНА СТАНЕТ ВЫШЕ.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Подтягиваем ягодицы не выходя из дома

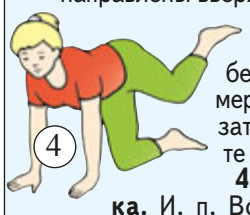
Резкие колебания веса, отсутствие физических нагрузок, сидячая работа, естественная сила тяжести — все приводит к тому, что ягодицы обвисают. Есть даже термин «птоз ягодиц», когда излишки мягких тканей опускаются ниже борозды, находящейся под ягодицами. К счастью, с птозом пятой точки справиться проще, нежели с морщинами.

Выберите три любых упражнения из описанных. Выполняйте каждое по 15 раз, а потом повторите круг еще 2-3 раза.

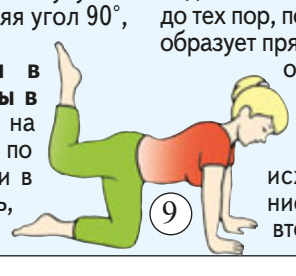
1. Пульсирующие приседания. И. п. Встаньте, расставив ноги на ширине бедер, сложив руки перед грудью. Отодвиньте бедра назад и согните колени (колени не выходят за носки). Поднимите тело на несколько сантиметров вверх, потом опустите вниз. Следите, чтобы колени смотрели вперед.

2. Ягодичный мостик. И. п. Лягте на спину с согнутыми коленями, ступни поставьте на пол на расстоянии 30-40 см от ягодиц. Напрягите ягодицы, потом надавите на пятки, чтобы поднять бедра к потолку. Удерживайте положение 2 секунды, прежде чем опуститься в исходное положение.

3. Ягодичный мостик на одной ноге. И. п. Лягте на спину, вытянув руки в стороны, согнув колени и поставив ноги на пол на ширине бедер. Приподнимите бедра и выпрямите одну ногу так, чтобы пальцы ног были направлены вверх. Сожмите ягодицы и поднимите бедра равномерно от пола, затем опустите на пол.



4. Скамейка. И. п. Встаньте на четвереньки на коврик. Ладони под плечами, колени под бедрами. Поднимите согнутую в колене ногу, сохраняя угол 90°, от тела вправо.



5. Приседания в прыжке из стороны в сторону. И. п. Ноги на ширине плеч, а руки по бокам. Согните ноги в коленях и опуститесь, чтобы бедра оказались параллельными полу. Перенесите вес тела назад, поднимите руки также до параллели с полом. Сделайте небольшую паузу, а потом прыгните как можно выше вправо. Приземлитесь и прыгните влево.

6. Полуприседания. И. п. Встаньте так, чтобы расстояние между ногами составляло примерно 60 сантиметров. Стопы разверните наружу, руки перед грудью. Поднимитесь на носки, потом опуститесь вниз — бедра должны быть параллельны полу, стопы полностью стоят на полу. Старайтесь перенести вес назад. Вернитесь в исходное положение.

7. Становая тяга на одной ноге. И. п. Встаньте на левую ногу, держа ее слегка согнутой. Вытяните левую руку в сторону для баланса. Наклонитесь вперед, вытянув правую ногу назад. Туловище должно быть параллельно полу, а рука по возможности касаться его. Вернитесь в исходное положение.

8. Вращения. И. п. Встаньте на четвереньки на коврик. Поднимите согнутую в колене ногу, сохраняя угол 90°, потом сделайте ею круговое движение.

9. Крючок. И. п. Встаньте на четвереньки на коврик. Сохраняя угол 90°, поднимите ногу вверх до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до колена. Носок ноги тянется к потолку. Вернитесь в исходное положение и повторите со второй ногой.

Цифры и факты

■ 24 МИНУТЫ ЖЕНЩИНА ЕЖЕДНЕВНО ТРАТИТ НА УХОД ЗА ВОЛОСАМИ.

■ 7 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ УСПЕВАЮТ ПОСВЯТИТЬ ВОЛОСАМ ДАМЫ, ДОСТИГШИЕ 65-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.

■ 34% ЖЕНЩИН МОЮТ ГОЛОВУ ЕЖЕДНЕВНО, А 15% — НЕ ЧАЩЕ ЧЕМ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

■ 65% ЖЕНЩИН — ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ КУДРЯВЫХ ОТ ПРИРОДЫ ВОЛОС. И БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ СТАРАТЕЛЬНО ВЫПРЯМЛЯЮТ СВОИ ЛОКОНЫ.

■ 4-6 ЛЕТ — ВРЕМЯ ЖИЗНИ ОДНОГО ВОЛОСА.

■ 6% ДАМ ПОСЕЩАЮТ ПАРИКМАХЕРА КАЖДЫЕ ДВА МЕСЯЦА, А 26% — ТОЛЬКО РАЗ В ГОД.

Яичная маска для тонких волос

Сделать тонкие локоны более толстыми и послушными поможет яичная маска. Делать ее надо раз в неделю. Яичный желток взбейте, смешайте с размоченным мякишем черного хлеба. Распустите в теплой воде 1 чайн. ложку дрожжей, добавьте в хлебную смесь. Вотрите в чистые корни волос и в пряди по всей длине, утеплите пленкой и оставьте на 1 час. Потом смойте и воспользуйтесь кондиционером.

С луком пятки будут гладки

Если кожа на пятках сильно загрубела и стала похожа на наждачную шкурку, сделайте мыльно-содовую или травяную ванночку. А после положите на пятки компресс из свежего репчатого лука. Ошпарьте головку несколько раз крутым кипятком, разрежьте на половинки. Наложите их на пятки, сверху оберните пленкой, забинтуйте и оставьте на ночь. Утром удалите остатки лука, тщательно потрите пятки пемзой и смажьте жирным кремом.

Для вас, мусью — *О чём говорят отёки*

Уже не мачо...

Мешки под глазами, глубокие носогубные складки и внезапно появившиеся морщины сразу делают вас старше. А молодому, здоровому мачо они как-то не к лицу. Что думают об этом медики?

В ЧЕМ ПРИЧИНА ОТЕКОВ

Любому врачу, хоть раз глянувшему утром на ваше лицо, станет все ясно. «Отеки — это всего лишь избыточное скопление жидкости в теле», — скажет он. Считается, что отеки появляются, когда задержка жидкости в организме составляет больше двух литров. Но почему ваше тело вдруг начало ее накапливать? Тому есть несколько причин:

* чрезмерные алкогольные возлияния на ночь глядя — спиртное замедляет отток лишней жидкости из тканей лица;
* курение — никотин помогает алкоголю в его гнусном деле;
* переутомление и недосыпание;
* голодание, употребление слишком соленых блюд.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМЫ?

Вы поймали себя на одном из вышеперечисленных грехов? Придется сменить образ жизни. А еще начинайте восстановительные процедуры. Быстро избавиться от мешков под глазами и других отеков помогут:

*домашний криомассаж: протирания лица кусочком льда;

*противоотечные маски для лица или подтягивающие кремы;

* 15-минутный компресс на лицо (из свеженатертого картофеля или кружочков огурца);
* легкое мочегонное — стакан брусничного или клюквенного морса, отвар березовых почек, а еще чай с травами — толокнянкой, можжевельником, листом смородины.

КОГДА НАДО НАСТОРОЖИТЬСЯ?

Утренняя отечность безобидна. Но если лицо, а также руки и ноги отекают часто и без явных на то причин, значит, организм пытается докричаться до ваших мозгов о каких-то неполадках. Насторожиться стоит, если:

* регулярно отекают веки, лицо кажется одутловатым. Причины — проблемы с почками;
* ноги к вечеру тяжелеют, становятся свинцовыми. Есть смысл показаться врачу: возможно, у вас венозная недостаточность;
* отекают руки, ноги, область поясницы — это говорит о возможных сердечно-сосудистых проблемах.

Во всех этих случаях нужен совет квалифицированного врача.

В. Н. Теплякова, дерматолог-косметолог

Кое-что новенькое

Один из лондонских салонов запустил интересную услугу — «Стрижка в тишине». Суть в том, что общение с мастером сведено к минимуму. Клиент выражает свои пожелания, и дальше все проходит в тишине. У этой услуги уже появилось немало поклонниц. Ведь далеко не все хотят вести беседу во время окрашивания волос или маникюра. Но сообщить об этом мастеру не всегда удобно. Может, скоро и в нашей стране появится возможность делать «тихие» маникюр, стрижку или массаж?

Вид через объектив
Бойкий парень
Усиление деятельности
Засоряет вашу почту
Воинственная богиня индусов
Шахматный процесс
Колющий кончик штыка
Рыжий пришелец из фильма
Автобус с родины Кальмана
Олень в упряжке алеута
Мелкие складки на ткани
Аграрное ноу-хау Столыпина
Фиксатор челки
Вспышка в атмосфере
Сериал со Станой Катич
Полумрак на исходе дня
Грузовичок фермера
Рождают овации
Характеристика конденсатора
Парусник на полозьях
1
Радость без причины
Вертун на талии
Млекопитающее с клювом
Прима таблицы Менделеева
Осиротевший муж
Аттракцион для метких
Кипит он, возмущенный
Голышка кисти Рембрандта
Среда радиоволн
2
Аквариумная хищница
Труженик вещания
Сердце Бангладеш
Счетовод из «Кабачка...»
Спорт Рассела Кроу
Авто из Детройта
Основание для действий
Птица с хохолком
3
Столица на Лене
Люля-кебаб по-грузински
Формочка для жюльена
Скелет сооружения
Сильный, но грубый
Шутник из балагана
Борец с картавой речью
Писаное очарование
Прожарка керамики
Контора добрых услуг
Круглый именинник
Надежная защита, опора
4
Братец березы
Машина для газонов
45-й президент США
Гнев самодержца
Болгарская певица... Иванова
Кастинг в сборную
Муж Хиллари Клинтон
Кобра в Индии
5
Взрывчатое вещество
Троя в поэме Гомера
Французский фарфор
«Полундра» у «Любе»
Непроходимый лес
Курорт, приют Чехова
Японская мафия
Прием игры на балалайке
Стратегический замысел

Составила Елена Короткова

Как там, у них?

Плюшки-подушки

В Корее вот придумали выпускать удивительно реалистичные плюшевые подушки, которые выглядят как буханки свежеиспеченного французского хлеба. Такую подушку и укусить хочется, и поспать на ней сладко.

МОЛЧАНИЕ
В ТРЯПОЧКУ —
ЛУЧШАЯ
ЗАЩИТА ОТ ВИРУСА.

САМОЕ ОПАСНОЕ
ЧУВСТВО —
ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ
И НЕ НЕНАВИСТЬ. САМОЕ
ОПАСНОЕ
ЧУВСТВО — ЭТО
«ДА У МЕНЯ ЕЩЕ КУЧА
ВРЕМЕНИ,
Я ВСЕ УСПЕЮ!».

Из почты «Айболита»

В наших маршрутках как по барханам...

Были по делам бизнеса в Арабских Эмиратах. Коллеги «угостили» нас местной забавой — гонками на джипах по барханам. Два часа «серфинга» по песку чуть ли не вверх ногами. Интересно, экзотично. Чтобы польстить водителю, издаем испуганно-восхищенные возгласы. Водитель в традиционном платке с ободком, в белой рубахе до пят после окончания заезда сел на корточки возле джипа и с нотками самодовольства спрашивает:

— Ну как вам?

— Ничего удивительного. Мы в России каждый день так на работу ездим... — дружно пожали мы плечами.

Антон Е., Москва

Там девочка рукой махала...

Еду в маршрутке. Одна из пассажирок кричит водителю:

— Остановитесь! Там девочка рукой машет!

Водитель затормозил. В салон, тяжело дыша, залезает такая дородная тетенька лет шестидесяти. Шофер разочарованно:

— А мне сказали, что девочка машет...

Тетенька в карман за словом не полезла. Зыркнула на шутника исподлобья и говорит:

— Может, уже и девочка, давно не проверялась...

Лариса Д., Пермь

Почти стихи — *Кое-что об умении жить*

Станешь красоткой...

БАБУШКИ СИДЕЛИ НА ЛАВОЧКЕ И ГОРЯЧО ОБСУЖДАЛИ ПОСЛЕДНИЕ ДЕРЕВЕНСКИЕ НОВОСТИ...

— Я тут слыхала — ежели селедку, пережевав, намазать на лицо, то станешь ого-го какой красоткой, а кожа будет гладкой, как яйцо!

— А я недавно где-то прочитала, что, если кетчуп в голову втирать, тем, у кого волосьев было мало, их станет просто некуда девать!

— А мне сноха сказала по секрету, что от кривых и волосатых ног на самом деле средства лучше нету, чем в йогурте замоченный чеснок! Берешь и в ноги тщательно втираешь в особо кривоватистых местах, уже через неделю замечаешь — стройнеют ноги прямо на глазах!

— Да что там ноги! Зинка похудела за месяц килограмм на тридцать пять! Какой там пост — одни ватрушки ела, но не простые — хитрость нужно знать. Ведь от ватрушек свежих толку нету, но если им недельку полежать и плесенью покрыться, то диету для похуденья лучше не сыскать!

— Да это что, а вот в деревне нашей был давеча невиданный случАй — у продавщицы из сельпо, у Маши, все зубы отвалились невзначай. Но Машкин зять порыскал в интернетах, нашел такое — не поверил сам: мол, зубы от гусиного паштета растут, да не по дням, а по часам!

И тут навстречу бабушкам речистым идет неспешно девица-краса: кровь с молоком, в кудряшках золотистых, от стройных ног не оторвать глаза. Старушки онемели на минуту... И вдруг все вместе как заголосят:

— Ах, Боже мой, да ты ли это, Нюта?! Ты ж сбросила годочков пятьдесят! Ох, посмотри, что делает селедка, а кетчуп просто чудеса творит! Чеснок для ног — поистине находка, и от ватрушек обалденный вид!

Еще никогда популярная песня «С добрым утром, тетя Хая, вам посылка из Шанхая» не звучала так зловеще...

Тебе ж на днях сравнялось девяносто, а больше тридцати никак не дать... Как будто даже стала выше ростом, а зубки, зубки... Целых сорок пять!..

Ну, у народа ушки на макушке — смели с душком селедку на ура, чеснок и кетчуп, с плесенью ватрушки, паштет, лежавший года полтора... Так завпродмагом, аферистка Лида, наняв старух за скромный гонорар, решила вмиг проблему неликвида, сбыв с рук давно просроченный товар...

Мария, Саратовская обл.

РАССКАЗИК

У президента Франции десять любовниц, одна забеременела. Кто — сейчас разбираются. У президента США десять советников по национальной безопасности, один из них — агент ФСБ. Кто — сейчас разбираются. У президента России десять советников по вопросам экономики, один из них разбирается в экономике. Кто — сейчас разбираются.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Пушкин. 5.Поклеп. 9.Вакса. 10.Лежак. 11.Руль. 12.Фант. 14.Юнга. 15.Зидан. 17.Загиб. 18.Рекордсмен. 20.Внучка. 23.Баскак. 25.Макбет. 26.Рабле. 27.Алекс. 30.Привоз. 31.Карбонат. 34.Умение. 35.Апологет. 38.Термидор. 41.Октет. 42.Нора. 43.Ареал. 44.Труд. 46.Яшин. 50.Данко. 51.Фингал. 53.Визави. 54.Ураган. 55.Ксилит. 57.Очерк. 59.Баку. 61.Путь. 62.Зюйд. 63.Холера. 64.Вуду. 65.Пони. 67.Путы. 69.Экипаж. 70.«Дирол». 72.Живаго. 74.Офсайд. 76.Лапти. 78.Пиастр. 80.Тени. 81.Пиаф. 83.Шарко. 84.Швед. 86.Бивни. 87.Активист. 89.Водоскат. 92.Осирис. 93.Стамеска. 97.Оговор. 98.Брюки. 99.Налог. 100.Трепет. 101.Брянск. 104.Анналы. 107.Вентилятор. 109.Игрок. 110.Гримм. 111.Рант. 112.Плед. 114.Яйцо. 115.Онуча. 116.Тафта. 117.Тустеп. 118.Лекарь.

По вертикали: 1.Рацион. 2.Парник. 3.Шулер. 4.Неф. 5.Пот. 6.Ленин. 7.Плазма. 8.Ларина. 13.Аэроклуб. 16.Сметана. 19.Камера. 21.Украина. 22 Аванзал. 23.Баклуши. 24.Кулинар. 28.Шпажист. 29.Великан. 32.Ротан. 33.Нитка. 36.Продажа. 37.Оценка. 39.Мурава. 40.Оглядка. 45.Резина. 47.Инфант. 48.Копирование. 49.Виноградник. 50.Дик. 52.Лук. 56.Садок. 58.Ровно. 60.«Узи». 61.Пуп. 66.Оливье. 68.«Тойота». 69.Эол. 71.Лор. 73.Артишок. 75.Ступица. 77.Альков. 79.Точило. 80.Тромбон. 82.Форвард. 84.Шутка. 85.Давос. 87.Авиация. 88.Инсбрук. 90.Слобода. 91.Товарка. 94.Тритон. 95.Материал. 96.Кантата. 102.Регина. 103.Сократ. 105.Ноготь. 106.Ломота. 107.Взнос. 108.Рейка. 112.Поп. 113.Дол.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
СО СТР. 21

Р		А	К	Т	И	В	И	З	И	Р	О	В	А	Н	И	Е	
А			А		Г					С		Л		К		У	
К	А	С	Л		Р					Т		Ь		А		Х	
У		П	И	К	А	П				Р	Е	Ф	О	Р	М	А	
Р		А		А		Л	А	Д	О	Ш	И			Б	У	Е	Р
С	У	М	Е	Р	К	И				Е	М	К	О	С	Т	Ь	
		Е		И		С							Д		Е		
А	Э	Р	О	Б	У	С				В	О	Д	О	Р	О	Д	
	Й		Б	У	Т	Е	Р	Б	Р	О	Д		А	К	А	Р	А
Э	Ф	И	Р		К					О		Р		З		Н	
	О		У	Д	О	Д				В	О	Т	Р	У	Б	А	
П	Р	И	Ч	И	Н	А				Е		С	Е	М	Ь	Я	
	И			К	О	К	О	Т	Н	И	Ц	А		Г		Ю	
	Я	К	У	Т	С	К						О	Б	Ж	И	Г	
Л		А		О		А				К	О	С	И	Л	К	А	
О		Б	Ю	Р	О					Р		Т		О		Е	
Г	Р	А	Б		П	Р	У	Ж	И	Н	А		О	Т	Б	О	Р
О		Б	И	Л	Л					С	Е	В	Р		П		
П		И	Л	И	О	Н				О			А	Т	А	С	
Е			Я	Л	Т	А				Т	Р	Е	М	О	Л	О	
Д	Е	Б	Р	И		Я	К	У	Д	З	А			П	Л	А	Н

№8/614 2020 г.

Говорите друг другу тёплые слова!

ОВЕН За окном бушует весна, а вместе с ней появляется желание любить и получать удовольствие от жизни. Чаще звоните тем людям, с которыми давно не общались. Это пойдет только на пользу. Кстати, не упустите шанс полечиться молодой крапивой. Это лучшее средство для усмирения артритов, артрозов и подагры. Травку полезно не только есть, но и делать из нее холодные и горячие компрессы на больные суставы.

ТЕЛЕЦ Вы очень дисциплинированный человек, поэтому успеваете почти все. Это замечательно! И все же хотя бы один день в неделю попробуйте заняться тем, что хочется здесь и сейчас. И еще пейте много зеленого чая, но не просто заваривайте его водой, а варите в молоке. Благодаря этому напитку у вас всегда будет здоровый цвет лица.

БЛИЗНЕЦЫ Счастье любит тишину. А еще не наступившее счастье — тем более. Поэтому меньше рассказывайте о своих планах и молча двигайтесь вперед. А вот сердце нужно беречь и заботиться о нем. Положите правую ладонь на область сердца. Подумайте о нем с благодарностью. Скажите спасибо ему за работу, успокойте, погладьте, пожелайте удачи. В общем, почаще разговаривайте со своим сердцем.

РАК Относитесь к неприятностям как к погодным условиям. Вы же не переживаете из-за того, что подул ветер или пошел дождь, а просто надеваете ветровку, берете зонтик... О здоровье: почувствовав слабость и дрожь во всем теле, увеличьте дозу витаминов группы В. Ешьте бобовые, творог, молочные продукты, замените обычный хлеб на отрубной.

ЛЕВ Стресс, связанный с коронавирусом, — возможность проявить себя, понять, чего вы стоите. Все зависит от того, кто на что готов. Вас это заставит взбодриться, что даже полезно. Тут не важно, поможет маска или нет. Вопрос в отношениях. Когда в семье все хорошо, люди не перестают улыбаться и говорить друг другу теплые слова. У вас с этим все будет в порядке.

ДЕВА Хватит искать смысл жизни! Есть просто жизнь: утро, день, вечер, ночь и снова утро... У вас просто нет времени жить прошлым. Радуйтесь, грустите и тихо мечтайте о своем, о личном. Не ищите другого смысла, живите в удовольствие. Кстати, самое главное для вас сейчас — это сон. Он поможет выглядеть здоровым, жизнерадостным... Поэтому старайтесь высыпаться, откладывая все дела на потом.

ВЕСЫ Любите себя, и весь мир полюбит вас! Каждый человек неповторим, и вы не исключение. Чаще говорите себе это, стоя перед зеркалом. И каждый день находите что-то новое для вдохновения: рисуйте, танцуйте, слушайте музыку, любуйтесь природой. А еще бегайте трусцой, прыгайте через скакалку. Очень важно заставить мышцы работать.

СКОРПИОН Ваш дом — ваша крепость. В стенах родного дома уютно, спокойно, и все внешние бури нипочем. Главное — не забывайте, что не только вам, но и членам вашей семьи нужны поддержка и забота в такое нелегкое время. Кстати, хотите получать больше удовольствия от жизни? В этом поможет запах яблока. Но не спешите его есть, а разрежьте пополам и вдохните яблочный аромат. К тому же эти фрукты улучшают работу мозга.

СТРЕЛЕЦ Помните, что бесплатный сыр в хороших местах не лежит. Если поступят чересчур заманчивые предложения, задумайтесь, нет ли тут злого умысла. Поддавшись соблазну, можно вляпаться в неприятности. О здоровье: если желудок нездоров, заваривайте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставляйте на ночь в термосе. В 3-4 приема выпейте в течение дня за 30 минут до еды.

КОЗЕРОГ Есть вероятность, что ситуация с зловредным вирусом заставит вас изрядно поволноваться. Много нервничаете и суетитесь, не можете есть и спать? Это повод задать себе вопрос «почему?» и что-то изменить. Изоляция может быть даже полезна. Например, Ленин в тюрьме делал из хлеба чернильницы и писал молоком. Так что посидите, подумайте, сделайте выводы...

ВОДОЛЕЙ Посчитайте, сколько времени и сил вы тратите на пререкания с окружающими. Ну и зачем вы это делаете? Лучше займитесь здоровьем, чтоб в один «прекрасный момент» организм не дал сбой. Полюбите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирное мясо, хлеб с отрубями. Не перекусывайте бутербродами и не наедайтесь на ночь.

РЫБЫ Ваша медлительность сослужит в эти дни хорошую службу — вы не успеете лишь туда, куда и нужно было опоздать. Поэтому прислушивайтесь к своей интуиции. Чтобы укрепить нервы, измельчите листья салата и 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка. Остудите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, а если у вас бессонница, то 1 стакан на ночь.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Стихи наших читателей

За счастьем

А я собачкою по следу
Бегу за счастьем напролом.
Мне обещали счастье в среду,
Но отложили на потом.
И я надеюсь на удачу,
Но слезы спрятать не могу.
А счастье в том, что я бегу,
Дышу, и радуюсь, и плачу...

Ведь у меня любимый есть...

Апрель, моей весны напиток,
Хочу до капельки испить.
Огонь-трава, ты ядовита,
Коварной ведьмой будешь жить.
И я, сломить тебя не смея,
Иду по горному хребту
Спадая дикой орхидеей
На всю земную красоту.
Уснула бухта ненароком,
Лежат сигары-корабли,
А ты отходишь боком, боком...
И растворяешься вдали.
И словно щедрая награда
От сердца радостная весть,
Что никого уже не надо,
Ведь у меня любимый есть.

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у эндокринолога**
Какие лекарства могут спровоцировать диабет.

✓ **Новое в медицине**
Сразу после инфаркта.

✓ **Не привычка, а болезнь**
Решай сам — пить или не пить.

✓ **Не упусти время**
Как лечить ушибы рёбер.

✓ **Не навреди!**
Перекись водорода: польза или вред?

✓ **Проверено на себе**
Настойка лопуха похожа на коньяк.

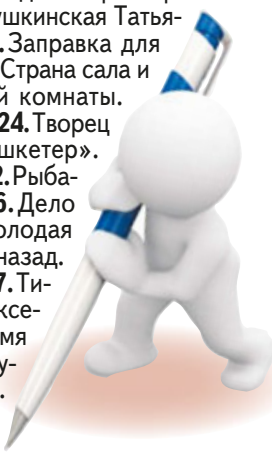
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **89535** экз. Заказ **427**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 15.04.2020 г.
Дата выхода в свет 15.04.2020 г. Подписано в печать 08.04.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 108 535 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Солнце русской поэзии. **5.** Ложное обвинение. **9.** Сапожная косметика. **10.** Койко-место на солнцепеке. **11.** Баранка шофера. **12.** Залог в игре с заданиями. **14.** Молодой матрос. **15.** Футболист Зинедин... **17.** Крайность в поведении. **18.** Герой книги Гиннесса. **20.** Впереди Жучки в «очереди» за репкой. **23.** Посол хана на Руси. **25.** Леди из Мценского уезда. **26.** Франсуа, придумавший Пантагрюэля. **27.** Автор шифровок Юстасу. **30.** Знаменитый одесский рынок. **31.** Соль угольной кислоты. **34.** Результат обучения. **35.** Ярый защитник идеи. **38.** Республиканский летний месяц. **41.** Восемь музыкантов. **42.** Убежище суслика. **43.** Зона обитания биовида. **44.** И сизифов, и мартышкин. **46.** Лев — легендарный вратарь. **50.** Герой с пылающим сердцем. **51.** След драки под глазом. **53.** Сидящий напротив. **54.** Ветер-разрушитель. **55.** Заменитель сахара. **57.** Жанр — краткое описание событий. **59.** Родной город Юлия Гусмана. **61.** Млечный на ночном небе. **62.** Юг для моряка. **63.** Зараза из грязной воды. **64.** Культ с Гаити. **65.** Карлик среди лошадей. **67.** Ремни — кобылу стреножить. **69.** Команда корабля. **70.** Популярная жвачка. **72.** Доктор от Пастернака. **74.** Положение вне игры. **76.** Лыковые тапочки. **78.** Разменная монета Египта. **80.** Краски из косметички. **81.** Французская певица. **83.** Душ не для слабонервных. **84.** Карлсон по национальности. **86.** Клыки слона. **87.** Деятельный член партии. **89.** Уклон в русле реки. **92.** Супруг богини Исиды. **93.** Столярный инструмент. **97.** Клевета, напраслина. **98.** Бриджи или галифе. **99.** Подоходные 13%. **100.** Восторженное волнение. **101.** Областной центр на Десне. **104.** Летописи Древнего Рима. **107.** Настольный ветродуй. **109.** Кормилец казино. **110.** Братья-сказочники. **111.** Полоска вдоль подошвы. **112.** Клетчатое покрывало. **114.** Хранилище Кощеевой смерти. **115.** Крестьянская портянка. **116.** Глянцевая ткань. **117.** Танец, модный в 1920-х гг. **118.** Уездный эскулап.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Суточная норма пищи. **2.** Теплое застеколье огурцов. **3.** Картежник-виртуоз. **4.** Внутренняя часть храма. **5.** Капелька на лбу. **6.** Вождь с хитрым прищуром. **7.** Жидкая часть крови. **8.** Пушкинская Татьяна. **13.** Кузница летных кадров. **16.** Заправка для борща. **19.** Ячейка для хранения. **21.** Страна сала и горилки. **22.** Преддверие парадной комнаты. **23.** Чурки — заготовки для ложек. **24.** Творец вкусных блюд. **28.** Спортсмен-«мушкетер». **29.** Дядя Степа для окружающих. **32.** Рыба-головешка. **33.** Хвостик иголки. **36.** Дело торговца. **37.** Балл в зачетке. **39.** Молодая луговая трава. **40.** Опасливый взор назад. **45.** Сырье для сапог-вездеходов. **47.** Титул испанского принца. **48.** Работа ксерокса. **49.** Плантация с лозою. **50.** Имя пятнадцатилетнего капитана. **52.** Оружие Амура. **56.** Сетка для улова. **58.** Город на Украине. **60.** Израильский «калашников». **61.** В центре живота. **66.** Салат с именем француза. **68.** Японская иномарка. **69.** Повелитель ветров у греков. **71.** Ухо-горло-нос в поликлинике. **73.** Овощное растение. **75.** Центр колеса с отверстием. **77.** Углубление в стене для кровати. **79.** Абразивный круг для заострения ножа. **80.** Труба с подвижной кулисой. **82.** Футбольный нападающий. **84.** Вызывающая улыбку игра слов. **85.** Горнолыжный курорт в Швейцарии. **87.** Воздушный оплот страны. **88.** Столица Тироля. **90.** Вольное поселение на Руси. **91.** Подруга (разг.). **94.** Родич саламандры. **95.** Глина для гончара. **96.** Сочинение для хора. **102.** Ведущая «Аншлага» ... Дубовицкая. **103.** Философ, отравившийся цикутой. **105.** Пластинка на кончике пальца. **106.** Боль в суставах. **107.** Деньги с члена клуба. **108.** Деревянная планка. **112.** Наниматель Балды. **113.** Впадина среди холмов.